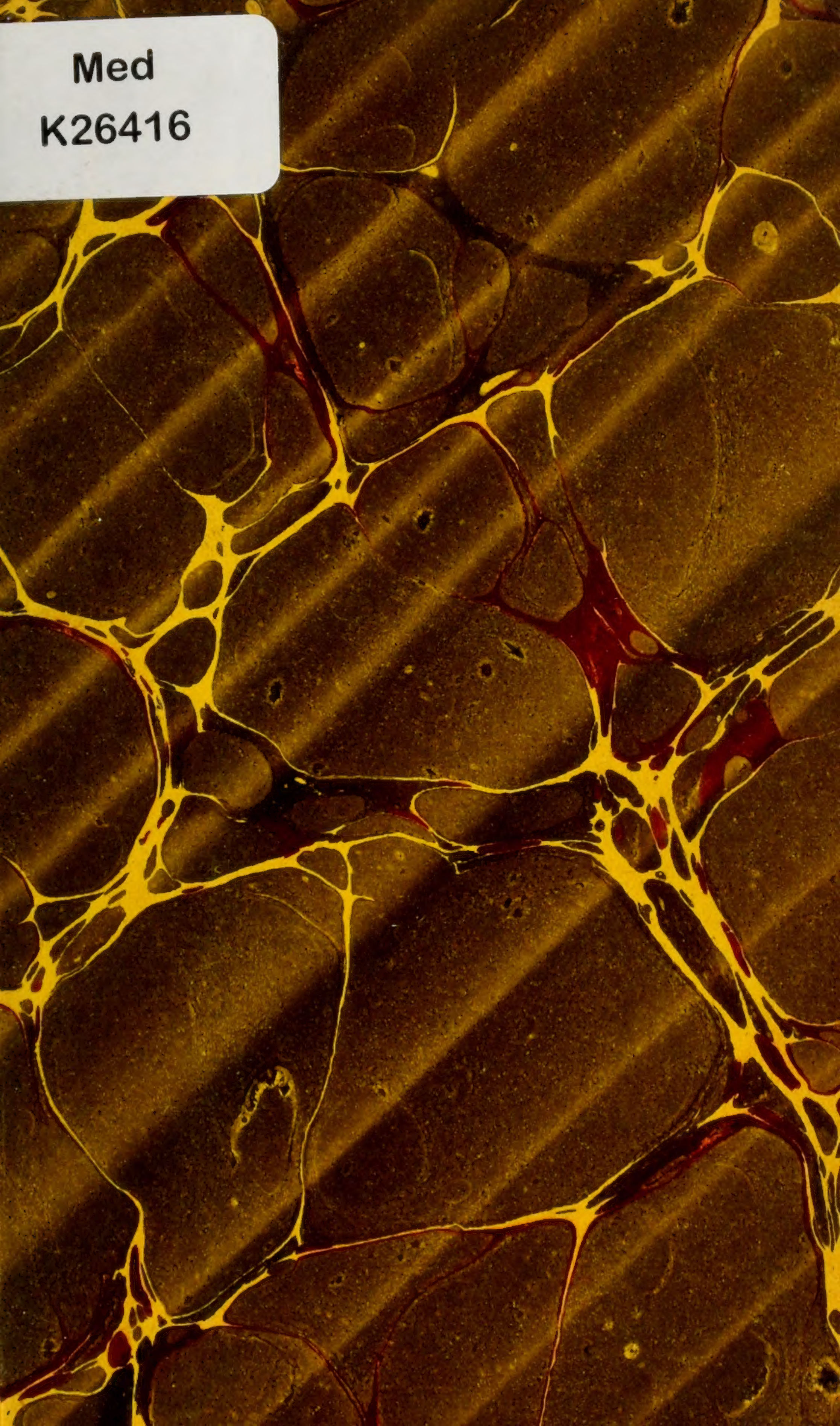




6 pts

MI CURA DE AGUA

Laváos siete veces en el Jordán y curaréis vuestro cuerpo y recobrará su pureza.

(IV, Reg., V, 10.)



Seb. Kneipp Pfr.

SEBASTIÁN KNEIPP

MI CURA DE AGUA

ó

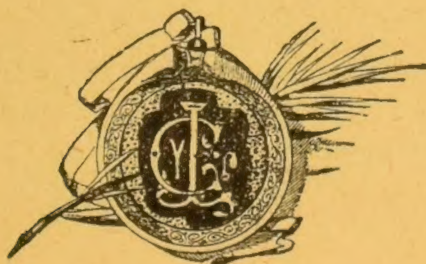
HIGIENE Y MEDICINA

para la curación de las enfermedades

Y LA CONSERVACION DE LA SALUD

Versión castellana,

con numerosas ilustraciones en el texto.



MADRID: 1892

LÓPEZ Y COMPAÑÍA, EDITORES

8, Eguilaz, 8

IMPRENTA DE E. RUBIÑOS, PLAZA DE LA PAJA, 7, DUP.°

CARTA-PRÓLOGO

Sres. Lopez y Compañía, Editores.

Mis queridos amigos: El libro de Kneipp, acerca del cual tienen ustedes la atención de consultarme, es de los que dejan lucido á un profeta optimista, porque dentro de pocos días el favor del público habrá confirmado mis palabras.

Un libro del cual van vendidos desde 1886 más de 100.000 ejemplares; un libro que viene á salir á edición por semana; un libro del que se dice que está escrito para el vulgo, y lo está efectivamente, á diferencia de otros muchos que contienen igual promesa y nadie logra entenderlos; un libro, en fin, de procedimientos tan sencillos y con tal claridad expuestos que, en leerlo, practicarlo y convencerse, se emplea menos tiempo que en discutirlo; un libro así tiene asegurado el éxito.

Respecto de su autor, cuya personalidad precisa tener en cuenta como garantía contra las asechanzas del curanderismo, el carácter sacerdotal de que aquél se halla revestido, su desinterés en la práctica, su conducta con los enfermos pobres y la que observa con los de más afortunada condición social, su edad avanzada y su propia historia como enfermo,

convencerían seguramente al lector de que no se trata de un charlatán afanoso de gloria ó de dinero, si ya no llevase al ánimo tal convencimiento la sinceridad con que están escritas estas páginas. El P. Kneipp, que es muy viejo para pensar en pompas mundanas, y ha despreciado las riquezas, es sencillamente un hombre convencido de las verdades que predica, y dotado de un talento natural clarísimo, fundamento primordial del ejercicio de la Medicina.

Títulos académicos, conocimientos especiales, rutinas de escuela, todo eso rueda como hojarasca de Otoño que se lleva el viento, al empuje de una invención, de un progreso, de una novedad cualquiera que viene de vez en cuando á barrer de antiguallas y presunciones el campo de la ciencia. ¿Y quién trae estas invenciones, estos progresos? Generalmente un profano que *tenía la vista clara* y no gastaba anteojos escolásticos.

Entre el hecho que el médico tiene presente, y que siempre es un síntoma ó un grupo de ellos, y la causa de la enfermedad, que tal vez va á esconderse y refugiarse en las borrosas lejanías de los accidentes de la niñez ó de los antecedentes hereditarios, hay que establecer una relación clara y terminante: tal es el primero y principal trabajo del médico. Procediendo de efecto en causa, el médico forja uno á uno los eslabones de la cadena que ha de sujetar sólidamente el fenómeno que el enfermo ofrece, á la causa que mediata y aun remotamente lo engendrara.

Pues bien: los conocimientos especiales—digámoslo con franqueza,—constituyen una impedimenta, que no pocas veces extravía en ese camino del

diagnóstico. Para recorrerlo importa, no digamos carecer de esos conocimientos, pero sí aplazár su aplicación y guiarse únicamente del buen sentido, de las luces naturales; que al fin y á la postre, la Medicina, por cuanto al diagnóstico se refiere, es, más que otra alguna, LA CIENCIA DEL SENTIDO COMÚN.

Con grandes ejércitos (ó grandes *tropeles*) de conocimientos médicos en el cerebro, y sin *proyector eléctrico* que ilumine y dirija las operaciones en la oscura noche de la práctica médica, se puede ser un médico muy desdichado y cometer *tropelías* con el enfermo.

Justificada así la que en este país de titulillos podría llamarse la intrusión del P. Kneipp, veamos lo que éste ha traído como novedad al terreno médico.

El empleo del agua en la curación de las enfermedades no es ciertamente una novedad. El hombre primitivo lavaría con agua sus heridas, y es de presumir que antes sería el agua un remedio terapéutico que un agente higiénico; por lo menos las enfermedades mencionadas en los textos sagrados y lo machacón (si se nos permite la frase) que se muestra Moisés en punto á ciertos preceptos, dan lugar á creer que *el pueblo escogido de Dios* no tenía gran afición á lavarse la cara. En cambio venía empleando el agua como agente medicinal y comenzó á emplearla como agente higiénico.

Pero si el agua es tan antigua como remedio, preciso es confesar que los procedimientos empleados para usarla son en su mayor parte irracionales, empíricos, rutinarios, y no pocas veces perjudiciales. La rutina llevada hasta la monotonía es la base del tratamiento hidroterápico en nuestros balnearios.

Puedo referirme en esto á mi propia experiencia, porque he ejercido la profesión en los baños de Archena, compartiendo las tareas de la Dirección, desempeñada por el ilustrado y discreto sifiliógrafo don Justo María Zavala.

De siete mil y pico de enfermos que allí acuden cada año, no llegan á tres los que se vuelven sin tomar las aguas. A todos les convienen, sin duda; pero yo me permito creer que le convienen más al propietario. No hay médico-director que pueda luchar contra esto, y lo único que puede hacer el facultativo es colocar las aguas en las inofensivas condiciones de cualquier específico de éstos que para todo sirven; procurando administrarlas de modo que no perjudiquen, ya que no aprovechen.

Los *35 grados* del centígrado por espacio de *30 minutos* los conoce ya media España, y se lo saben de memoria los enfermos; el sifilítico como el herpético, el reumático como el escrofuloso, la dismenorréica como el enfermo del hígado. Este es el rasero bajo el cual pasa la humanidad doliente en los establecimientos de baños, que parecen regimentados por la Convención francesa, según se practica en ellos *la igualdad*. (Y aun la libertad y la fraternidad, según dicen.)

Pues bien: Kneipp ha venido á romper esta monotonía, á matar la rutina, á inventar procedimientos y métodos en tal número y con tan feliz acierto, que hacen del agua un medicamento nuevo y eficacísimo. Algunas de sus ideas acerca de la alimentación podrán parecer extrañas; pero en todo lo que se refiere á las aplicaciones hidroterápicas procede con tal firmeza de juicio y ofrece tales garantías y

facilidad de comprobación, que fuera insensato negarse á verificarla.

No cabe, pues, encogerse de hombros y rechazar *á priori* el sistema: á los hechos es preciso oponer hechos, y esto es lo que han intentado los doctores alemanes Stutzlé, Bernhuber, Wolf, que han estudiado el nuevo sistema, viendo practicarlo á su autor; y á su vez lo aplican hoy con el mayor entusiasmo en Biberach (Wurtenberg), en Rosenheim (Baviera), y en Traunstein; sin contar otros muchos que han fundado establecimientos análogos en Immenstadt, en Ulm, en Berlín, Munich, etc.

Termino esta carta dando á ustedes y al público mi más cordial enhorabuena, y deseando, en provecho de los enfermos, que Dios los libre de estos médicos para quienes las ideas tienen fisonomía y les son simpáticas ó antipáticas, sin detenerse á comprobarlas, así como de golpe y porrazo.

Como el porrazo es siempre para el enfermo...

De ustedes afectísimo amigo y seguro servidor,

Q. S. M. B.,

FRANCISCO SERRANO DE LA PEDROSA.

17 Febrero 1892.



PRÓLOGO DEL AUTOR

Como sacerdote, me interesa principalmente la salud de las almas: para ellas vivo y por ellas quiero morir. Sin embargo, también los cuerpos, los cuerpos sujetos á la corrupción, me han acarreado trabajo, sacrificios y cuidados durante los últimos cuarenta años. Jamás he buscado esta tarea; al contrario, la visita de un enfermo, hablando con sinceridad, ha sido, es y será siempre para mí una carga. Después de probar á sustraerme indistintamente á toda clase de consultas, he cedido, por último, al precepto de Aquel que ha bajado de los cielos para curar las enfermedades de cada uno de nosotros, y al recuerdo de las promesas hechas á los corazones misericordiosos y al menor vaso de agua. (San Mateo, v. 7; San Marcos, IX, 40.) Esta idea me tentó, con tanto mayor fuerza, cuanto que mis honorarios no consistían en la ganancia material, ni en la reputación, ni en la gratitud; antes bien, constituían mi única recompensa una pérdida incalculable de tiempo, tal vez la calumnia y la persecución, á menudo la ingratitud, el insulto y el desprecio. Fué, en fin, una prueba, á la que hube de sujetarme; y de antemano me resigné á lo que la suerte me re-

servara. Se comprenderá, sin embargo, que después de estas contrariedades no estuviese muy dispuesto á tomar la pluma; más aún si se tiene en cuenta que la edad me hace sentir su peso, y que mi cuerpo y mi espíritu tienden al reposo.

Las continuas instancias de mis amigos, incansables en demostrarme cuán censurable era que enterrase un día, con mis despojos, los frutos de mi experiencia; también las innumerables cartas de personas curadas, que me hacían idéntico ruego; y, por último, las súplicas de enfermos pobres y abandonados: he aquí los motivos que me han decidido á coger la pluma, aunque mi mano está debilitada.

Siempre he consagrado mi atención y mis cuidados á los enfermos olvidados y faltos de recursos, que viven en los campos. A ellos, pues, dedico preferentemente mi libro. Por eso he ajustado mi estilo á su comprensión, expresándome con sencillez y claridad, evitando todo tecnicismo y hablando el lenguaje de la conversación, en lugar de presentar un esqueleto sin jugo y sin vida. En gracia de mi buena intención y del caritativo objeto que me guía, se me perdonarán las repeticiones y divagaciones en que incurra.

Lejos de mí la idea de atacar ninguna doctrina científica corriente, ni de perjudicar en lo más mínimo la reputación y el saber de una personalidad cualquiera.

Sé muy bien que sólo un hombre de ciencia es el llamado á hacer una obra de esta índole; pero creo también que los hombres de ciencia se enterarán con interés del resultado de la experiencia de un profano. Estoy dispuesto, por otra parte, á recibir

con gratitud cualquier demostración de un error mío, consejos leales y observaciones amistosas; así como despreciaré la maledicencia superficial ó la crítica de más vuelo, inspiradas en el espíritu de partido, aunque me presenten al público como un remendón y un charlatán.

Mi deseo más vivo fué siempre encontrar un hombre competente, un médico que quisiera encargarse de esta tarea, y deseo asimismo que los hombres de ciencia quieran alguna vez estudiar seriamente y practicar en mayor escala el método hidroterápico. Me contento con que mi trabajo de aficionado sea para ellos sólo un humilde auxiliar. Podría asegurarles, por otra parte, que, á pesar de mis modales rudos y chocantes, el más vasto edificio no hubiera bastado para alojar á los enfermos que por millares me han visitado. Sería rico, muy rico, si hubiera aceptado siquiera una parte de los honorarios que me ofrecían por mi trabajo. Cuántos me han dicho: «Os daría veinte duros, cuarenta, si me devolviérais la salud.» El enfermo busca su salvación allí donde cifra su esperanza, siéndole indiferente curarse por medio de drogas ó por medio del agua.

La hidroterapia ha sido animosamente y con gran éxito aplicada por varias celebridades médicas, cuyos conocimientos y consejos se han perdido casi siempre con su muerte. Esperemos que á esta aurora suceda un día sereno y luminoso.

Asumo la responsabilidad respecto de cada nombre que cito ó que dejo adivinar en mi libro; y no vacilaré en hacerlo público, si así se desea. Acháquense ciertas expresiones, un poco duras, á mi tem-

peramento rudo y áspero. Con él he envejecido, y es difícil separarnos.

¡Que la bendición de Dios baje á estas páginas y acompañe á este libro en su peregrinación!

Si los partidarios de la hidroterapia tienen un día noticia de mi muerte, espero de su amabilidad que me envíen, franqueada con un *Padre Nuestro*, una ducha refrigerante al Purgatorio, donde el Médico por excelencia cura y purifica por medio del fuego á esta pobre alma, disponiéndola así para la vida eterna.

SEBASTIÁN KNEIPP.

Wœrishofen 1.° de Octubre de 1886.





INTRODUCCIÓN

Así como no se encuentran dos hojas completamente iguales en el mismo árbol, tampoco es posible encontrar dos vidas idénticas. Si cada hombre fuese su propio historiador, resultarían tantos retratos diferentes como seres humanos existen. Los caminos de cada vida forman un conjunto complejo y se desarrollan cortándose y cruzándose en todos sentidos, como calles de inextricable laberinto. Ésta, al menos, es la apariencia: la realidad es otra muy distinta. La luz de la fe envía sus poderosos rayos sobre tan oscura confusión, y nos hace ver que tan enredados caminos están sabiamente trazados, y que todos corren en una dirección prevista *ab initio* por la sabiduría del Creador.

Cuando, al final de mi larga carrera, vuelvo la vista hacia mi vida pasada, y veo que aquellos complicados senderos de mi existencia, que alguna vez pasaban por el borde de los abismos, han venido á confluir en las alturas que ilumina una santa vocación, no puedo menos de bendecir la acción sabia y misericordiosa de la Providencia; tanto más, por cuanto que estos mismos caminos que, según el parecer de los hombres, debían llevarme á la muerte,

me han llevado á descubrir, para mí y para muchos otros, un nuevo manantial de vida.

Tenía yo veintiún años cumplidos cuando, provisto de mi cartilla de obrero, abandoné la casa paterna. Esta cartilla me designaba como tejedor; pero otra era la palabra grabada en mi corazón desde la infancia. Por espacio de muchos años había esperado aquel momento con un pesar grandísimo, pero también con ansia infinita de realizar el ideal de mis sueños: quería ser sacerdote. Partí, pues, no como mi familia deseaba, para manejar la lanzadera, sino para errar de un lado á otro en busca de alguien que me ayudase en mis estudios. El prelado Mathias Merklé, muerto en 1881, y vicario entonces de Grœnenbach, se ocupó de mí, me dió lecciones durante dos años, y me preparó con tal interés, que estos dos años bastaron para que fuese recibido en el colegio. El trabajo me pareció difícil y sin esperanza de éxito. A los cinco años de grandes privaciones y no menores esfuerzos, estaba fatigado de cuerpo y alma. Un dia vino á verme mi padre, fuímos á la posada, y aún me suenan en los oídos las palabras del posadero: «Querido tejedor: me parece que es la última vez que encontráis á vuestro colegial.» Un médico militar, que gozaba entonces de gran fama, y era además filántropo gran amigo de los enfermos pobres, me había hecho, durante el penúltimo año de colegio, noventa visitas, y más de ciento durante el último, sin que los esfuerzos de su caridad ni sus poderosos recursos científicos pudiesen triunfar de aquella languidez, siempre creciente. Yo mismo había renunciado á toda esperanza, y tranquilo y resignado aguardaba el desenlace.

Mi única distracción eran los libros. La casualidad (empleo esta palabra corriente, aunque vaga y vacía de sentido, porque la casualidad no existe) vino á poner en mis manos un libro que parecía un folleto de poca importancia; lo abro; era un tratado de hidroterapia (método curativo por medio del agua). Recorro las páginas del libro, y encuentro cosas increíbles. Un rayo de luz atraviesa mi espíritu: «Si encontrases aquí tu mal...» Sigo hojeando, y ¡no hay duda! es mi caso, revelado con todos sus detalles. ¡Qué alegría y qué consuelo! Nuevas esperanzas vinieron á reanimar mi decaído cuerpo y mi alma, aún más decaída.

Aquel librejo fué para mí como la caña de paja de la cual me así en mi naufragio; fué después como bastón en que se apoya el convaleciente, y ha sido, por último, robusta tabla de salvación con la cual la Providencia ha evitado mi ruina.

Este folleto, que trata de la virtud curativa del agua fría, se debe á la pluma de un médico: el tratamiento mismo, en la mayor parte de sus aplicaciones, no deja de ser enérgico y rudo. Lo ensayé durante tres meses: después por espacio de seis. No encontré mejoría bien marcada; pero tampoco experimenté dificultad ninguna. Esto me animó. Llegó el invierno de 1849, y me encontré de nuevo en Dillingen. Dos ó tres veces por semana me bañaba en un sitio solitario del Danubio; iba de prisa y volvía con más apresuramiento para entrar cuanto antes en una habitación caliente. Este tratamiento por el frío, si no me hizo daño, tampoco benefició: tal creía yo. En 1850 entré en el Georgianum de Munich, y trabé conocimiento con un estudiante pobre,

más enfermo aún que yo; el médico del establecimiento le rehusaba el certificado de buena salud necesario para tener derecho á la renta eclesiástica, y sin el cual no podía recibir las sagradas órdenes. Según decía el médico, sus días estaban contados. Desde entonces tuve un compañero; le inicié en el secreto de mi libro, y cada cual pretendía aventajar al otro en la práctica. Mi amigo obtuvo muy pronto el certificado que deseaba, y vive en esta fecha. Yo mismo me sentía cada día más fuerte; me hice sacerdote y cuento ya más de treinta y seis años pasados en el sacerdocio (1). Mis amigos, sin duda un tanto lisonjeros, me dicen que admiran la fuerza de mi voz y el vigor de mi cuerpo á los sesenta y ocho años. El agua ha sido siempre para mí una amiga probada; nadie puede extrañar que á mi vez le guarde fiel amistad.

Quien ha sido desgraciado, sabe apreciar la desgracia de otro.

No todos los enfermos son igualmente desgraciados: los que cuentan con recursos para recobrar la salud, se resignan más fácilmente á sufrir unos cuantos días. En los primeros años he despedido y hecho despedir cientos y millares de estos enfermos. Otros miramientos y verdadera compasión merece el enfermo pobre, desahuciado por los médicos é imposibilitado de adquirir remedios y medicamentos. Muchos de éstos son amigos míos, porque nunca he tenido valor para despedirlos. Sería cruel, ingrato, sin conciencia, si les cerrase mi puerta, negándoles los remedios que á mi mismo me han salvado.

(1) El autor escribió estas líneas en 1886.

El gran número de pacientes y la extremada variedad de males, me estimularon para que enriqueciese mi experiencia y perfeccionase mi método curativo por medio del agua.

Mi primer profesor fué el citado librillo, y le estoy muy agradecido por sus primeros consejos. Pero sus procedimientos no tardaron en parecerme demasiado severos, demasiado rudos para la naturaleza humana. Es una cura de caballo, decían entonces pintorescamente; y todavía hoy no faltan gentes que se dan tono calificando de engaño y charlatanería, cuanto se les habla del agua, burlándose así de lo que ignoran en absoluto, ó poco menos. Confieso que en sus imperfecciones primitivas, el método del agua tenía procedimientos más propios de los músculos y huesos de un caballo, que de la carne y nervios delicados que visten el humano esqueleto.

He aquí un rasgo de la vida del P. Ravignan, célebre predicador que trabajaba con celo apostólico en París, en Londres y otras populosas capitales. Su afección á la garganta empeoraba de día en día á fuerza de trabajo, y pronto se hizo crónica: la laringe era una pura llaga, la voz extinguida, el órgano agotado. Dos años enteros (1846-48) pasó en la inacción y entregado al sufrimiento. Su permanencia en los baños, la diversidad de aguas minerales, una excursión al Mediodía, todo fué inútil. En el mes de Junio de 1848 vino el Padre á someterse al tratamiento del doctor K. R., que se hallaba en su casa de campo del valle de B... Una mañana, después de la misa, á la hora en que estaban reunidos los demás huéspedes de la casa, el doctor vino muy alarmado á anunciarles que el P. Ravignan estaba peor,

y que no les acompañaría en el almuerzo. Dicho esto, se marchó, volvió al lado del enfermo, y le dijo:—«Levántese usted y sígame.—¿Pero dónde me va usted á llevar?—A tirarlo á usted al agua.—¡Al agua! ¡Con esta fiebre y con esta tos!... Pues bien, sea: os debo obediencia.» Se trataba de una ducha á fuerte percusión, medio violento, pero eficaz, dice el biógrafo. El éxito fué evidente: á la hora de comer, el médico vino triunfalmente con su enfermo, que, mudo por la mañana, contaba por la tarde la historia de su curación.

Yo también llamo á ésta una especie de cura de caballo; y, á pesar del éxito, no la quisiera ni para mí ni para los demas.

Esta es ocasión de decir que no apruebo todos los procedimientos que se usan en los establecimientos hidroterápicos, y que soy opuesto á algunos. Se va en ellos demasiado lejos, y—perdonadme la expresión—hay demasiado exclusivismo y demasiada rutina. Todo pasa por el mismo rasero: no se tiene en cuenta la diversidad de enfermos, su distinto grado de debilidad, de profundidad del mal, de su extensión y progresos, etc. Precisamente la maestría consiste en la variedad de procedimientos y en el arte de aplicar *un mismo* tratamiento á lo que exige cada enfermo. He visto enfermos que venían de diversos establecimientos que se me quejaban amargamente. «No puedo conmigo: se me ha extenuado literalmente.» Esto no debería suceder. Un día vino un hombre de buen aspecto á decirme que había averiado su salud á fuerza de lociones matinales. ¿Cómo ha procedido usted? le dije. «Durante un cuarto de hora he tenido la cabeza bajo el chorro glacial de una

fuente.» ¿Tiene algo de particular que de este modo llegue uno á averiarse completamente? Nos reímos de semejante locura; pero ¡cuántas gentes, de las que se debería esperar una aplicación más racional del agua, no han obrado más locamente todavía, inspirando de este modo á sus pacientes un invencible horror hacia este remedio! Podría citar, en apoyo de esto, ejemplos concluyentes.

Hay que ponerse en guardia contra todo procedimiento que represente una aplicación del agua demasiado fuerte y frecuente: este remedio, en sí tan saludable, se hace entonces nocivo, el enfermo pierde toda confianza, y se hace temeroso del remedio.

Durante treinta años he estudiado y lo he experimentado todo en mí mismo. Confieso francamente que tres veces he tenido que cambiar de método, aflojar el arco, y moderarme. Hoy, después de quince años, puedo sentar este principio, apoyado en numerosas curaciones: *El agua es tanto más eficaz y más seguro el éxito, cuanto más sencillo, más fácil y más inofensivo es el modo de emplearla.*

Las formas en que se utiliza como medio de curación están expuestas en la primera parte de esta obra, que trata de los diversos usos del agua, y en la tercera parte, que trata de las enfermedades en particular.

En la segunda parte (de la cual recomiendo la introducción) he compuesto, para los campesinos principalmente, una pequeña farmacia, cuyos elementos, como el tratamiento por el agua, deben ejercer en el organismo la triple función de resolutivo, depurativo (ó eliminador) y confortante.

Siempre que viene á consultarme un extranjero,

comienzo por preguntarle, para no proceder demasiado aprisa ni en perjuicio mío.

Este libro, en fin, debe una respuesta á las preguntas siguientes:

1. ¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD, Y CUÁL ES EL ORIGEN COMÚN Á TODAS LAS ENFERMEDADES?

El cuerpo humano es un organismo de lo más admirable que ha salido de manos del Creador. Cada parte pequeña de él se ajusta á la parte grande; cada una está exactamente calculada, y forman todas un conjunto armónico, una unidad admirable. El encadenamiento y el trabajo de los órganos interiores es aún más maravilloso. El médico ó el naturalista más incrédulo, *aunque no haya encontrado todavía el alma con el escalpelo*, no puede escatimar su admiración ante la inimitable estructura del cuerpo humano. Todo el exterior y todo el interior del hombre entonan este cántico: «Que todo mi ser, y cuanto hay en mí, cante alabanzas al Señor.» Esta armonía, este orden perfecto que se llama la *salud*, está sujeto á todo género de perturbaciones, que se llaman *enfermedades*. Enfermedades internas, enfermedades externas: he aquí el pan de cada día que la mayor parte de los hombres se ve obligada á probar, de grado ó por fuerza.

Todas estas enfermedades, cualquiera que sea su nombre, tienen su origen, su raiz, su germen en la sangre; ó, mejor, en algún desorden de la circulación de la sangre ó también en la alteración de la misma por la presencia de elementos extraños y nocivos. Semejantes á los canales de riego bien construídos, las arterias llevan su savia roja y vivificante á tra-

vés de todo el cuerpo, alimentando y fecundándolo todo, según las necesidades de cada órgano. En el justo medio está el orden: la marcha irregular, muy lenta ó muy rápida en el curso de la sangre, y la presencia de elementos extraños, es lo que turba la paz, engendra la discordia y sustituye el estado de salud con el de enfermedad.

2. ¿Cómo se efectúa la curación?

El buen cazador reconoce la caza en las huellas que ésta deja en la nieve, y por esta pista sigue los pasos del ciervo, de la zorra ó de la cabra montés. Del mismo modo un médico hábil encuentra pronto el sitio del mal, su origen y su extensión. Los síntomas le indican la enfermedad: ésta indica á su vez los remedios.—¡Tan sencillo! dirán algunos.—Sí y no. Si se trata de uno á quien se le han helado las orejas, claro es que el frío ha sido la causa: como si otro, sentado junto á una muela de molino puesta en movimiento, lanza gritos de dolor porque le ha machacado los dedos, no hay que preguntarle dónde le duele. El asunto no es tan sencillo cuando se trata hasta de un simple dolor de cabeza, y menos aún en las afecciones del estómago, de los nervios, del corazón, y otras cuyas causas pueden ser múltiples, y que á veces tienen su origen en enfermedades de los órganos vecinos. Una pajita puede suspender el movimiento del péndulo de un reloj de gran tamaño. La menor contrariedad puede sumergir el espíritu en la más viva inquietud. Encontrar la contrariedad en seguida; tal debe hacer la ciencia. Esta averiguación es á veces muy complicada, y da lugar á errores de todo género, como tendremos ocasión de

comprobar en los ejemplos de la parte tercera de esta obra.

Un golpe dado con el pie, un hachazo descargado en el tronco de una encina joven, hace temblar el tronco, las ramas y las hojas. ¡Cómo nos equivocaríamos si dijésemos: «Tiembla la hoja: luego alguien la ha tocado!» No: es el tronco el que ha temblado, y ha hecho temblar ramas y hojas. Los nervios son como ramas del cuerpo humano. «Sufre de los nervios: luego en los nervios está el mal.» No; el organismo entero ha recibido un golpe; este golpe le ha debilitado; por eso tiemblan los nervios.

Cortad delicadamente en una telaraña un hilo de los que van del centro á la circunferencia, y veréis que se arruga toda la tela, y aquellos rectángulos y triángulos tan perfectos como si hubieran sido trazados á compás, se os convierten en la mano en figuras informes. Sería una locura decir entonces: «Esta tela es defectuosa; la araña ha sido muy torpe para tejerla.» Tended nuevamente el hilo, y todo volverá á entrar en orden. La obra científica consiste en buscar y encontrar ese hilo. Empeñarse en remendar el tejido, es destruirlo completamente. Dejo que cada cual saque la moraleja de esta fábula: por mi parte me limito á contestar á la pregunta que encabeza estas líneas: *¡Qué sencillez, qué facilidad y aun qué seguridad contra todo error en la tarea de la curación, para el que sabe buscar el origen de toda enfermedad en alguna perturbación de la sangre! La curación sólo puede tender á este doble objeto: ó bien restablecer el movimiento normal y regular de la sangre, ó bien limpiarla de los elementos ocivos que la alteran y la corrompen.* Fuera de esto,

y salvo el cuidado de devolver su vigor al organismo, no hay nada más que hacer.

3. ¿Cómo produce el agua la curación?

El agua hace desaparecer rápidamente la mancha de tinta de los dedos; también limpia de sangre una herida. Cuando en verano, después de un día de rudo trabajo, os laváis la cara, cubierta de sudor y de polvo, os sentís revivir; esta loción os refresca, os conforta, os consuela. Ve una madre la cabeza de su hijo cubierta de grasa y de costras endurecidas, y la limpiará con agua caliente, y aun con lejía.

Disolver, eliminar, confortar: con estas tres propiedades del agua nos basta para afirmar el siguiente principio:

El agua, especialmente nuestro método, *cura todas las enfermedades tenidas generalmente por curables*, porque todas las aplicaciones de aquel remedio tienden á extirpar las raíces de la enfermedad, y sirven á un mismo tiempo:

Primero, para disolver los principios morbosos de la sangre.

Segundo, para eliminar lo que ha sido disuelto.

Tercero, para devolver la normalidad en la circulación á la sangre, así purificada.

Cuarto, para fortificar, en fin, y reanimar el organismo debilitado.

4. ¿De qué proviene la endeblez de la generación actual y su extraña predisposición á contraer todas las enfermedades posibles?

(Algunas de las cuales—podríamos añadir—no eran conocidas antes ni aun de nombre.)

Perdonadme si toco este asunto, al cual concedo gran importancia, y no vacilo en decir que estas notorias desventajas provienen de *la falta de endurecimiento corporal*. La debilidad de nuestros contemporáneos va muy lejos. La delicadeza, la endeblez, el empobrecimiento de la sangre, las afecciones nerviosas, las del corazón y del estómago, forman la regla general: el vigor y la salud se han convertido en la excepción. Se sienten los cambios de tiempo; no se pasa de una estación á otra sin constipado ó sin catarro; ni siquiera se pasa impunemente del calor de la habitación al frío de la calle, etc. Cincuenta años atrás todavía era otra cosa: ¿adónde iremos á parar si, según las quejas de los hombres sensatos, el vigor y la longevidad bajan con espantosa rapidez; si la languidez comienza á manifestarse á la edad en que la fuerza vital no ha iniciado aún su desarrollo? La ocasión de avisar á la raza humana es oportuna.

A fin de remediar en lo posible tal estado de cosas, añadiremos á nuestros procedimientos hidroterápicos *algunos medios, poco numerosos, pero inofensivos, de endurecer la piel, todo el cuerpo y ciertas partes del cuerpo particularmente*. Estos medios han sido adoptados por multitud de personas de diversa condición, que se reían de ello al principio y acabaron por rendirse ante la evidencia del éxito. *Vivant sequentes!*

Habría también no poco que escribir acerca de la alimentación, los vestidos y la aireación. Ya hablaremos de ello otra vez. Bien sé que mis opiniones serán vivamente atacadas; pero las sostengo, como fruto que son de una larga experiencia. No son setas

que han brotado en el cerebro durante la noche, sino frutos escogidos y duros, tan acerbos al paladar viciado, como sabrosos para el que tenga buen sentido.

Mi gran regla en *la alimentación* es la siguiente, y me bastará con sólo indicarla: una alimentación común, seca, sencilla, fortificante, poco salpimentada y sin caprichos; la bebida nada adulterada que Dios hace brotar en los manantiales; he aquí lo que, tomado sin abuso, es lo más conveniente para el cuerpo humano. (No soy puritano y concedo gustoso un vaso de cerveza ó de vino; pero estoy lejos de darles la importancia que generalmente se les da desde el punto de vista médico: por ejemplo, estas bebidas pueden quizás tener una aplicación después de una enfermedad; pero en el estado de salud prefiero, con mucho, los frutos vegetales.)

«Los mejores vestidos son aquellos que tejemos y nos hacemos nosotros mismos.» Hago mío este axioma de nuestros antepasados. Veo, sobre todo, un inconveniente grave en la desigual distribución de los vestidos sobre el cuerpo, particularmente en invierno. En la cabeza un gorro de pieles, el cuello apretado por la corbata y envuelto además en bufanda de lana, cubiertas las espaldas tres ó cuatro veces, el gabán y aun el cuello de piel para salir; sólo los pies, estos pobres desheredados, llevan siempre, en invierno como en verano, los calcetines ó las medias, los zapatos ó las botas. ¿Cuál es el resultado de esta insensata parcialidad? Esta espesa cubierta que rodea la parte alta de nuestro cuerpo, obra á la manera de una bomba que hace subir el agua, la sangre y el calor, mientras que las partes

inferiores quedan pobres de calor y de sangre; esto explica las jaquecas, las congestiones, la dilatación de las venas de la cabeza, y mil otros males. Además, estoy contra los vestidos de lana puestos en inmediato contacto con el cuerpo; prefiero la tela áspera y fuerte de lino ó de cáñamo, como segunda epidermis: no reblandece la piel y le procura un buen rozamiento. El tejido espeso, velloso y grasiento de la lana, en contacto con la piel desnuda, absorbe los humores y el calor, y por esto entra por mucho en la terrible anemia de nuestra pobre y miserable generación. El nuevo sistema de usar la lana no detendrá el mal. Los que hoy son jóvenes lo verán, y sobrevivirán al sistema.

Vengamos á la *aireación*. Nosotros damos la preferencia al pez que vive en agua de manantial, sobre todo á la trucha de los altos valles; estimamos menos el pescado de río; el de las marismas tiene ya un gusto repugnante. También existe la atmósfera de las marismas, y respirar en ella es infectar los pulmones. Según un médico distinguido, aire que se respira tres veces, es un veneno. Si se comprendiera así, y si procurásemos introducir en la casa, y sobre todo en la alcoba, un aire tan puro, tan fresco y tan oxigenado como fuese posible, nos evitaríamos muchas enfermedades. El aire se vicia sobre todo por la respiración. Sabido es que uno ó dos granos de incienso echados en las ascuas, bastan para perfumar una habitación; sabido es también que bastan quince ó veinte chupadas en la pipa para llenar una habitación de olor á tabaco. Una bagatela es bastante algunas veces para alterar el aire puro de un modo ó de otro, agradable ó desagrada-

ble. Ahora bien: ¿no encontráis el parecido entre la respiración y la infección de una pipa?

¡Cuántas veces aspiramos y respiramos el aire en un minuto, en una hora, durante el día y durante la noche! ¡Cuánto debe alterarse el aire puro, aunque nuestra vista no lo alcance! Y si no se airea, si no se renueva esta atmósfera, cargada de gas tan nocivo como el ácido carbónico, ¡cuántos miasmas maléficos penetrarán en los pulmones! Las consecuencias no pueden menos de ser funestas.

Del mismo modo que la respiración y la evaporación, también una temperatura muy alta corrompe el aire de las habitaciones y le hace nocivo, robándole su elemento vital: el oxígeno. De doce á catorce grados Reaumur es lo suficiente: de quince no se debe pasar nunca.

Es preciso, pues, tener cuidado de airear bien todas las habitaciones en que pasemos el día ó la noche; hay que hacerlo todos los días, sin faltar ninguno, de modo que no moleste á nadie y aproveche á todos. Ante todo, es necesario airear bien las camas.

He dicho todo cuanto creía oportuno como introducción. Basta para quo tengáis una idea del extranjero que viene á llamar á vuestra puerta. Cuenta vuestra será recibirle como amigo ó despedirle sin escucharle. Cualquiera que sea vuestra determinación, quedaré satisfecho.

PRIMERA PARTE

APLICACIONES DEL AGUA

Aquæ omnes... laudent nomen Domini!
«¡Que todas las aguas bendigan el nombre del Señor!»

(Ps. CXLVIII, 4.)

NOCIONES GENERALES

Las diferentes aplicaciones del agua que yo practico y que explico en esta primera parte, son las si-guientes:

Se emplea el agua: 1.°, en compresas; 2.°, en baños; 3.°, en vapores; 4.°, en afusiones; 5.°, en lociones; 6.°, en fajas; 7.°, en bebidas.

Las subdivisiones de cada aplicación se encuentran á la cabeza de los capítulos. Las denominaciones y procedimientos menos conocidos serán explicados á su tiempo.

Según su naturaleza, el origen de las enfermedades es la alteración de la circulación de la sangre, que se hace irregular ó defectuosa, ó la presencia de elementos extraños y morbosos. Basado en este principio, nuestro método tiene por triple objeto: *disolver* las sustancias morbosas, *eliminarlas* del cuerpo humano, y *fortificar* el organismo.

La *disolución* se obtiene generalmente por medio de baños de vapor de todas clases y por medio del baño general caliente con hierbas: todos los fajamientos, parte de las afusiones y las compresas, sirven para *eliminar;* y, por último, todos los baños fríos, todas las afusiones, parte de las lociones y to-

dos los medios de endurecer el cuerpo, tienen por objeto *fortificar* el organismo.

No quiero entrar ahora en detalles, en obsequio á la claridad.

Cuando el origen del mal es la perturbación en el curso de la sangre, de que antes he hablado, se impone la necesidad, para todos los casos, de emplear el agua en sus tres funciones; es decir, en las diferentes aplicaciones que sirven para disolver, eliminar y fortificar en mayor ó menor grado. Además, no hay que tratar sólo la parte enferma, cabeza, pie ó mano, sino el cuerpo entero, que en semejante caso se encuentra alimentado con sangre enferma, aunque los mayores cuidados sean para la parte afecta, lo cual se encontrará justificado con numerosos ejemplos en la tercera parte de esta obra.

Para quien emplea el agua de acuerdo con mis ideas y mi deseo, la aplicación no debe ser en sí misma el único objeto; es decir, que no debe hacerlo por capricho, entregándose á la manía de multiplicar á diestro y siniestro baños de vapor, afusiones y fajas, sólo por darse ese gusto. Para el hombre inteligente, el agua no debe ser un fin, sino un medio. ¡Dichoso el que pueda alcanzar el fin con la aplicación más ligera posible, porque no buscará sino la manera de romper las ligaduras del mal y secundar los esfuerzos de la naturaleza, á fin de que ésta recobre la libertad y la independencia necesarias á su trabajo regular! Alcanzado este objeto, la mano que guiaba y sostenía debe retirarse.

Esta observación es importante, y su cumplimiento más importante todavía. Nada desacredita tanto el agua, en concepto de remedio como el usarla in-

moderada y desatentadamente. Hay quien pretende conocer á fondo la hidroterapia, pero con sus interminables cubiertas y con sus terribles baños de vapor, asustan al enfermo; y ellos, ellos solos, son los que irrogan el mayor de los perjuicios, perjuicios casi irreparables. Eso no puede llamarse uso médico del agua, sino descrédito del agua.

Conociendo bien la acción de ésta y la gran variedad de sus aplicaciones, se está en posesión de un remedio que no será jamás aventajado por otro alguno. Ninguno produce tan variados efectos. En la creación comienza por ser un átomo invisible de aire y de vapor; después se convierte en gotas, y acaba por ser el océano y cubrir la más vasta superficie del globo. Este es un signo indicador para todo hidrópata: cada aplicación del agua en estado líquido ó de vapor, es susceptible de una enorme diversidad de formas y de intensidades, y, por consiguiente, no le corresponde al enfermo acomodarse en cada caso particular á las fajas, baños de vapor, etc., sino á la aplicación de agua, conformarse á las necesidades del paciente.

En la elección de los medios se reconoce al maestro. Este debe buscar, sin que lo parezca, el conocimiento del estado exacto del enfermo. El primer examen le revelará las afecciones secundarias ó accesorias que brotan como setas venenosas en el sitio de la afección. Por ellas conocerá generalmente con rapidez el foco y la naturaleza de la enfermedad primordial. Pregunta y examina qué progresos ha hecho el mal, qué estragos ha causado.

Después mira al enfermo mismo para saber si es viejo ó joven, débil ó fuerte, flaco ó gordo, anémico,

nervioso, etc. Todos estos detalles y otros semejantes os dan la imagen exacta del estado patológico, y sólo entonces se piensa en el remedio, que debe aplicarse según el principio: *Cuanto más suave sea el procedimiento, tanto más seguro será el éxito.*

He aquí ahora algunas observaciones que afectan á todas las aplicaciones de agua en general.

Ningún tratamiento hidropático puede ser nocivo, siempre que se observen las reglas prescritas.

La mayor parte de los tratamientos tienen por base el agua fría, tomada de la fuente, del manantial ó del río. Siempre que no se diga expresamente el agua caliente, se trata del agua fría. En esto me atengo al principio experimental: *Cuanto más fría sea el agua, más vale.* Aun en invierno mezclo con nieve el agua destinada á las afusiones de los sujetos robustos. No me reprochéis la energía: pensad solamente en lo poquísimo que duran mis aplicaciones de agua fría. El que quiera no más que hacer un ensayo, habrá ganado por completo la partida y se despojará de prejuicios. Además, yo no soy inexorable.

A los que debutan en la hidroterapia, á los que son débiles por poca ó excesiva edad, á los viejos, á los enfermos frioleros con poco calor propio, á los anémicos ó nerviosos, á todos éstos permito, sobre todo en invierno, un local caliente (14-15° R.) para recibir los baños y las afusiones, así como el empleo de agua tibia al empezar el tratamiento, porque al fin las moscas no se cogen con vinagre, sino con miel.

En cada aplicación de agua caliente se indican el grado de calor que se desea, siguiendo la escala

Reaumur (indicada por R), la duración del tratamiento, etc.

En cuanto al tratamiento por el agua fría (explicado más extensamente en la parte tercera), he aquí, en pocas palabras, algunas indicaciones relativas á la conducta que conviene seguir antes de la aplicación, durante y después de ella.

No hay necesidad, cuando se siente frío, un escalofrío cualquiera, emplear el tratamiento por el agua fría, á menos que esté expresamente permitido en el caso de que se trate; y cuando se emplee, es necesario obrar rápidamente (aunque sin miedo ni precipitación), no perdiendo tiempo en dejar los vestidos, volver á tomarlos, anudando, abotonando... Esta última tarea podrá hacerse cuando todo el cuerpo esté convenientemente cubierto. El baño general frío, para citar un ejemplo, no debe durar más de cuatro á cinco minutos, comprendiendo en ellos el tiempo necesario para desnudarse, bañarse y vestirse. Conviene tener en esto alguna práctica. Cuando se dice un minuto, se significa la más corta duración; dos ó tres minutos significan que el frío debe actuar con más fuerza, pero no que deba durar más (1).

Después de una aplicación fría cualquiera, no hay que pensar en enjugarse, excepto la cabeza y las manos (éstas para no mojar los vestidos). Se cubre en seguida y á prisa el cuerpo con la camisa seca y demás prendas del traje, para sustraerlo á la acción del aire exterior. Este proceder extraña á muchos,

(1) A los habitantes del campo que no tengan reloj, aconsejo que recen dos Padrenuestros, en equivalencia del minuto.

que creen quedar mojados para todo el día. Que no juzguen hasta que lo prueben. Pronto comprenderán la ventaja de no enjugarse. Enjugarse es frotarse, y de un modo desigual, en las distintas partes del cuerpo, y es, por tanto, desarrollar un calor desigual en la superficie cutánea; circunstancia muy importante, aunque no tanto en las personas robustas como en las débiles. No enjugándose se provoca rápidamente un calor igual sobre todas las partes del cuerpo. Es como si se echara agua al fuego: el calor propio del cuerpo utiliza el agua que se adhiere á la superficie, para llamar pronto un calor más grande todavía, más intenso. Haced siquiera una vez la prueba.

En cambio prescribimos que al salir de una aplicación de agua, después de vestirse, se haga ejercicio (paseando ó trabajando), hasta que todas las partes del cuerpo estén secas y hayan recobrado el calor normal. Cada cual podrá graduar por sí mismo el ejercicio necesario para volver al calor normal. Los que se sofocan y sudan con facilidad, deberán al principio marchar con lentitud, y más bien prolongar el paseo; pero nunca sentarse, ni aun en una habitación caliente, cuando se han sofocado ó cubierto de sudor. Indefectiblemente sobrevendría un catarro.

Regla general: la menor duración del movimiento después de una aplicación de agua, debe ser de un cuarto de hora, importando poco que se haga leyendo, trabajando, etc.

Cuando prescribimos los fomentos que exigen la permanencia en la cama, como las compresas y las fajas, lo indicamos oportunamente, como también lo

que cada operación requiere. Si alguno se duerme durante ella, dejadle dormir tranquilamente, aunque pase el tiempo prescrito. La naturaleza misma será su despertador.

Si se trata de lienzos, prescribo siempre una tela burda y fuerte. Si las gentes sencillas y pobres no tienen más que terliz usado ó un saco viejo de cáñamo, no pierden nada por eso. Para las abluciones del cuerpo sirve muy bien un pedazo de tela gruesa de cáñamo ó de lino.

Por las razones expuestas en la introducción, no apruebo el método moderno de cubrir la piel con lana ó con franela. La tela de lana me sirve, por el contrario, para envolver las fajas frías. Desarrolla pronto un calor abundante, y en esto no hay nada que la aventaje. Por idéntico motivo recomiendo para cubierta, después de estas aplicaciones, el edredón de plumas.

Las fricciones, que consisten en frotar, cepillar ó ejercer cualquiera otra acción violenta sobre la piel, están excluídas de mi método. Su principal objeto, que es calentar, lo consigo yo de un modo más uniforme en el hecho de no enjugarse; y el objeto secundario, que consiste en abrir los poros y estimular la piel, está conseguido por la camisa de tela fuerte, teniendo ésta la ventaja de actuar, no unos cuantos minutos como el cepillo, sino día y noche, sin esfuerzos y sin pérdida de tiempo. Cuando alguna vez hablo de abluciones enérgicas, entiéndase ablución rápida sobre toda la parte enferma sometida al tratamiento. Lo esencial no es frotar, sino lavar.

Un último punto. El tratamiento que se aplica por

la noche antes de acostarse, no conviene á la mayor parte de los hombres, porque los excita y ahuyenta de ellos el sueño; á algunos, por el contrario, les procura un sueño tranquilo. No recomiendo en general esas aplicaciones, sino que cada cual siga en esto la conducta que le dicten sus gustos y su experiencia, puesto que nadie más que el paciente ha de arrostrar las consecuencias.

Por lo que se refiere á los conocimientos que requiere cada aplicación en particular, remito al lector á la primera parte de esta obra: el uso de la aplicación para los enfermos está en la tercera parte. Allí encontrará también algunas aplicaciones que constituyen un tratamiento completo é independiente, el cual no tiene más que un valor parcial, porque hay que agregar otras aplicaciones que, como los baños de vapor, exigen cierta circunspección.

Termino estas generalidades, expresando mi deseo de que las aplicaciones de agua vigoricen á muchas personas sanas, y sanen á muchas enfermas.

Voy ahora á enumerar los medios de endurecer el cuerpo, y á tratar en seguida detalladamente la cuestión de las aplicaciones de agua que mi método pone en juego.



MEDIOS DE ENDURECERSE

Como medios de endurecer el cuerpo, tenemos: 1.°, el paseo con los pies desnudos; 2.°, el paseo por la hierba húmeda; 3.°, el paseo sobre baldosas mojadas; 4.°, el paseo por la nieve recientemente caída; 5.°, el paseo con agua fría; 6.°, el baño frío de brazos y piernas, y 7.°, la afusión á las rodillas (con ó sin afusión superior).

1.° ANDAR CON LOS PIES DESNUDOS es el medio de endurecimiento más natural y más sencillo.

Puede hacerse de diversos modos, según la edad y la condición de cada uno.

Los niños muy pequeños, entregados todavía á los cuidados de otro, envueltos en las mantillas, encerrados en la casa ó llevados en brazos de las criadas, no deben jamás llevar calzado. ¡Ojalá pudiera inculcar á las madres demasiado cuidadosas este precepto, como regla fija é invariable! Los padres, engañados respecto de la hidroterapia, deberían por lo menos tener piedad de sus pequeños, y procurarles un calzado tal, que el aire pudiera penetrar fácilmente hasta la piel.

Los niños que pueden andar, ya conocen sus intereses. Sin miramiento ninguno tiran los zapatos y

las medias, que les estorban, sobre todo en la primavera, y se sienten dichosos con esta libertad. Alguna vez se hieren en el dedo gordo, lo cual no les impide andar de nuevo con los pies desnudos. Los niños siguen en esto el instinto natural; sentimiento que nosotros experimentaríamos también á nuestra edad, si la educación y las conveniencias, que nos despojan de cuanto es natural para meterlo todo en el mismo molde, no nos hubiesen privado, en más de un concepto, del sentido común.

Los hijos de los pobres rara vez se ven privados de esta dicha, de la cual no participan los de las clases acomodadas, á pesar de que el instinto se manifiesta igualmente en unos que en otros. He observado un día á los hijos de un alto funcionario: en cuanto se creyeron libres de las miradas de Argos de su rígido padre, allá fueron los finos zapatitos y las medias de colorines por encima de una cerca, y los niños se entregaron al placer de correr y saltar por un prado de lozano verdor. La madre, que tenía buen sentido, no vió esto con malos ojos; pero cuando el padre sorprendía á sus príncipes de aquella guisa, no dejaba de echarles una fraterna y un largo sermón acerca del sentimiento del honor en relación con el rango y la dignidad. Los pobrecitos quedaban tan convencidos, que al día siguiente se apresuraban á repetir las mismas locuras sobre la misma hierba. Dejad á los niños á quienes esta educación viciosa del mundo no ha quitado aún su placer y su dicha.

Los padres más avisados que quieran permitir todo esto á sus hijos, pero que habiten en la capital y no tengan jardín ni prado que ofrecerles, pueden concederles de vez en cuando un paseo con los pies

desnudos en una habitación ó en un corredor. Los pies, lo mismo que las manos y la cara, gustan de respirar libremente alguna vez, y deleitarse y moverse en su elemento.

Los adultos de las clases indigentes, sobre todo en el campo, no necesitan estímulos en este punto: van descalzos y no envidian al rico sus mejor hechos y mejor charolados zapatos, verdugos de los pies. Bien tontos son los campesinos que se entregan voluntariamente á este tormento por imitar á los habitantes de la ciudad. Su misma vanidad los castiga. Las modas viejas son las mejores: acomodáos siempre á las buenas tradiciones. En mi juventud, todo el mundo iba descalzo en el campo; grandes y pequeños, padre y madre, hermano y hermana. El camino de la iglesia y de la escuela era largo; los padres nos daban un pedazo de pan y algunas manzanas para el viaje, y al mismo tiempo medias y zapatos. Pero este calzado pendía de los brazos ó de las espaldas, hasta el momento de entrar en la escuela ó en la iglesia, no sólo en verano, sino en la estación más rigurosa. Cuando al empezar la primavera en las montañas de mi país, la nieve tendía á desaparecer, nuestros desnudos pies tenían prisa de imprimir sus huellas en la tierra empapada de agua, y nos sentíamos contentos y dichosos.

Las personas adultas de la ciudad, sobre todo las bien acomodadas, claro es que no pueden hacer estos ejercicios. Cuando en su aberración han llegado al punto de creer que contraen un reuma, una afección de la garganta ó un catarro, tan sólo con que al vestirse ó al desnudarse su pie descalzo toque por un momento las baldosas del piso, en vez de descan-

sar en buena alfombra, entonces los dejo completamente tranquilos. Sin embargo, si alguna de ellas quisiera hacer algo para endurecerse, ¿quién le impide, al acostarse ó al levantarse, dar un paseo de este género durante diez, quince ó treinta minutos? Para que la transición no fuera muy sensible, podría pasear las primeras veces con medias, después con los pies desnudos, y más tarde podría mojar los pies hasta por encima de los tobillos en agua fría por espacio de algunos momentos, antes del paseo por la habitación.

Con buena voluntad y sincero deseo de conservar la salud, hasta el personaje más ocupado encontrará tiempo para prestarse ese servicio.

Un sacerdote, conocido mío, iba todos los años á visitar á un buen amigo suyo por espacio de algunos días.

El paseo matinal se hacía por lo regular en el jardín, cuya hierba, humedecida por el rocío, deleitaba los pies desnudos y los cuerpos, mientras que el espíritu estaba ocupado en la lectura del Breviario. Muchas veces ha ensalzado este sacerdote, en mi presencia, los efectos del paseo con los pies descalzos.

Conozco toda una serie de personas de alto rango que no desdeñaron un consejo de amigo, y probaron en paseos matinales, á través del bosque ó en un prado apartado, á andar descalzos durante el buen tiempo para endurecerse.

Uno de ellos me confesó que rara vez había pasado una semana sin que le molestase *algún dolor reumático*; pero que este paseo tan sencillo le había desembarazado de aquellas molestias.

Añadiré una palabra, particularmente dirigida á las madres.

Seré breve, porque tengo designio de publicar un tratadito práctico acerca del modo de cuidarse y conservar la salud (1). Las madres están llamadas en primera línea, porque su concurso es indispensable, á educar una generación más vigorosa y á destruir estos hábitos de molicie, la debilidad, la anemia, el nervosismo, todas las enfermedades que abrevian la vida y tanto dañan á la sociedad humana. Este objeto podrían alcanzarlo por el endurecimiento, por un bien dirigido endurecimiento, practicado desde la más tierna edad. El aire, la alimentación, el vestido, son cosas tan necesarias al niño como al viejo, y constituyen el terreno de operaciones del endurecimiento. Cuanto más puro es el aire que respira el niño, tanto mejor es su sangre. Para habituar pronto á la criatura enclenque á respirar el aire fresco, las madres harían bien en darle, después del baño caliente de todos los días, una ablución fría, ó sumergirla durante dos ó tres segundos en agua fresca ó entibiada por el sol. El agua caliente reblandece, mientras que el agua fría vigoriza, endurece y provoca el desarrollo regular del organismo. La sensibilidad llorona del principio desaparecerá á la tercera ó cuarta operación. Este endurecimiento protegerá á los niños contra los enfriamientos, tan frecuentes en ellos, y sus consecuencias; y ahorra á las madres los minuciosos cuidados que emplean en rodear los cuerpos de aqué-

(1) Este tratado se ha publicado hace poco con el título: *Vivid así, ó consejos prácticos para gozar de buena salud y curarse las enfermedades.*

llos de lana y otras telas pesadas, que impiden el acceso del aire y horrorizan á todo hombre sensato. En este punto se cometen las más graves faltas contra la salud de los niños. Sus cuerpecitos quedan forrados y metidos en esas telas como en un estuche; gimen bajo esa carga de pieles y bufandas; la cabecita va tan tapada, que el niño no ve ni oye; el cuello, que es lo que más se debe endurecer, va, por el contrario, completamente sustraído á la acción del aire exterior. Cuando ya está la alhaja en los brazos de la niñera para ir de paseo, da la mamá la última mano, ajustándolo y cerrándolo todo herméticamente. En estas condiciones, que no permiten ni el más ligero endurecimiento, ¿os asombraréis de que la difteria, el crup, etc., hagan todos los años numerosas víctimas entre estos seres débiles, que el menor soplo de viento pone enfermos; de que entre tantas familias haya individuos raquíticos ó escrofulosos; de que las madres se lamenten á diario del estado enfermizo, hético ó neurótico de sus hijos y, sobre todo, de sus hijas? ¡Cuántas imperfecciones y enfermedades que no eran conocidas en otro tiempo! ¡Ni quién podrá contar las enfermedades morales, esos frutos podridos de un cuerpo que, antes de desarrollarse regularmente, se siente atacado por la languidez de la anemia! *Mens sana in corpore sano*: un espíritu recto y vigoroso no puede alojarse sino en un cuerpo sano. El endurecimiento, tan rápido como sea posible, es condición esencial de una salud firme. ¡Ah! Que las madres comprendan su misión y su responsabilidad en este punto, y no desperdicien ocasión de tomar buenos consejos en buenas fuentes.

2.° Andar por la hierba mojada es una variedad eficaz del paseo con los pies descalzos; poco importa que la hierba esté humedecida por el rocío ó por el riego. En la parte tercera encontraréis con frecuencia este ejercicio, propio para endurecer el cuerpo, que no impide cualquier otra aplicación, y que nunca recomendaré lo bastante á todo el mundo: á viejos y jóvenes, enfermos y sanos.

Se obtendrá tanto más provecho del éxito, cuanto más mojada esté la hierba, más se prolongue el ejercicio, y más se resista. En general, este ejercicio dura de uno á tres cuartos de hora.

Terminado el paseo, no se enjugan los pies; solamente se desprende de ellos todo lo que se les haya adherido, como tallitos de hierba ó arena, y tal como están de mojados, se meten en un calzado seco. Después se da un paseo sobre un camino seco cubierto de arena ó piedra: al principio se anda con cierta rapidez, poco á poco se afloja el paso y se toma el andar ordinario. Este segundo paseo cesará en el momento en que los pies se hayan secado y calentado, y en todo caso no durará más de un cuarto de hora.

Llamo la atención sobre las palabras «calzado seco»; y prohibo terminantemente servirse de calcetines húmedos después de este ejercicio. Las consecuencias se sentirían en seguida en la cabeza y en la garganta, y esto sería demoler, en vez de edificar. No estará demás advertir á los jóvenes aturdidos que no tiren los calcetines y los zapatos á la hierba mojada, sino que los tengan dispuestos en sitio seco, y sirvan luego para calentar los pies fríos y mojados. Este ejercicio, como todo paseo con los pies

descalzos, puede hacerse hasta cuando los pies están fríos.

3.° EL ANDAR SOBRE BALDOSAS REGADAS produce un efecto muy semejante al paseo por la hierba mojada. Toda casa grande ó chica tiene un sitio embaldosado; esto basta para la aplicación de que se trata. En un corredor largo se puede ir y venir rápidamente; pero si no se dispone de otro espacio que del que ocupan cuatro ó cinco ladrillos, se hace este ejercicio sin salir de ellos, imitando á los pisadores de uva en el lagar, ó á los panaderos cuando trabajan la masa con los pies. Lo esencial es que el piso esté mojado y que no se esté en quietud sobre él: hay que acelerar el paso. Para mojar el piso se hace con una regadera ó un cántaro, y se vierte agua en bastante cantidad, que se esparce en seguida, pisándola. Si las baldosas se secasen pronto, se las vuelve á regar una ó dos veces. Cuanto más fría el agua, mejor. Cuando este ejercicio se emplee como medio terapéutico, debe durar 3-15 minutos, según el estado de las fuerzas del enfermo; por lo regular, 3-5 minutos bastan. Como medio de endurecimiento para las personas sanas, puede durar media hora, y aún más sin inconveniente. Recomiendo este ejercicio á todos los que seriamente quieran endurecerse. Que la naturaleza más débil y sensible no se impaciente ni desista.

El que sea propenso á la frialdad de los pies, á los males de la garganta, catarros, aflujo de sangre á la cabeza y la jaqueca que esto determina, no tiene más que pasearse sobre los baldosines mojados, mezclando un poco de vinagre con el agua.

En cuanto á volverse á calzar y al segundo paseo,

hay que seguir las mismas reglas que para andar por la hierba mojada. Uno y otro paseo pueden empezar aun en el momento en que se tengan los pies fríos.

4.° El paseo sobre nieve recientemente caída produce más efecto que los precedentes. Téngase en cuenta que hablamos de la nieve reciente, que se apelotona y se adhiere á los pies como polvo; no de la nieve compacta, endurecida, congelada, que produce un frío excesivo y nada provechoso. Además, no hay que entregarse á este ejercicio cuando corre un viento glacial, sino cuando el sol de la Primavera comienza á derretir la nieve. El ejercicio dura una media hora, y á veces hora y media. Conozco á muchos que han obtenido con él los mejores resultados: en los primeros momentos tenían que hacer esfuerzos para sobreponerse; después ya no sentían malestar ni frío extraordinario. Pero repitamos que no se puede estar parado; que hay que andar hasta terminar el ejercicio.

Alguna vez, cuando los dedos gordos son muy delicados y no tienen costumbre de estar al aire, sucede que no soportan el frío de la nieve, sobreviene la fiebre, y á consecuencia de ella los dedos se ponen secos, calientes, ardorosos y se hinchan. No os alarméis: eso no tiene importancia, y se cura pronto si cuando están secos los sumergís con frecuencia en agua de nieve, ó los frotáis ligeramente con la nieve misma.

El paseo sobre nieve puede ser reemplazado en Otoño por un paseo sobre hierba cubierta de escarcha. La sensación de frío es, en este caso, más fuerte, porque en tal época el cuerpo está aún habitua-

do al calor del verano. En invierno se puede sustituir con andar sobre baldosas regadas con agua de nieve. Respecto á volver á calzarse y seguir paseando, obsérvense las mismas reglas que para los anteriores.

Esos ejercicios de endurecimiento—se oye decir algunas veces—son locuras y tonterías, de las cuales se sacan enfriamientos, reumas, males de garganta, catarros, etc. Pero ¿por qué no probáis una vez? Sobreponéos un poco, y pronto os convenceréis de que estos prejuicios no tienen razón de ser, y que el terrible paseo por la nieve tiene grandes ventajas, sin tener ningún inconveniente (1).

He conocido hace mucho tiempo á la mujer de un empleado de categoría. Esta madre, de un carácter enérgico, atendía mucho al endurecimiento de sus hijos; no les daba nunca viandas frías y no les toleraba quejarse del tiempo ni por frío ni por caluroso. Cuando caían las primeras nieves les prometía una tostada de manteca ú otra golosina análoga si se daban un paseo por la nieve con los pies descalzos. Lo hicieron por espacio de muchos años; tuvieron una salud excelente, y toda su vida agradecieron aquella educación algo severa. Aquella madre cumplió perfectamente su misión.

Este es el paseo sobre nieve para las personas sanas. Expongamos ahora dos casos que demuestran el provecho que se puede obtener de él en los casos de enfermedad.

(1) Conozco á muchos médicos que aprueban en absoluto este ejercicio, con tal de que se haga con un poco de prudencia. En cuanto á los demás que me echan en cara la rudeza del remedio, les recuerdo el empleo, mucho más rudo, de la nieve que ellos usan.

Un sujeto padecía todos los inviernos sabañones, que reventaban, supuraban y le producían intolerables dolores. Por consejo mío dió un paseo en cuanto cayó la primera nieve, y lo repitió frecuentemente; no volvió á tener sabañones.

Hace poco que una joven de diecisiete años vino quejándose de violentos dolores de muelas. Si queréis—le dije—andar descalza sobre la nieve recientemente caída sólo cinco minutos, vuestro dolor de muelas se pasará en seguida. Accedió: fué al jardín, y volvió contenta al cabo de diez minutos, diciéndome que el dolor había desaparecido completamente.

Tened en cuenta siempre, que no se puede dar el paseo sobre nieve, si el cuerpo entero no está caliente. No siendo así, hay que restablecer previamente el calor normal por medio del trabajo, del movimiento. Los que transpiran de los pies ó tienen en ellos heridas abiertas, ó sabañones reventados ó ulcerados, no deben, naturalmente, efectuar este ejercicio hasta que estén curados (véase pediluvio y baño de vapor en los pies).

5.º PASEO EN EL AGUA.—Nada tan sencillo como andar por el agua, llegando ésta á lo alto de las pantorrillas. Pues este ejercicio: *a*) es un medio de endurecimiento que actúa sobre todo el cuerpo, vigoriza todo el organismo; *b*) actúa favorablemente sobre los riñones y sobre la secreción urinaria, y evita las enfermedades que tienen su asiento en los riñones, la vejiga, el bajo vientre; *c*) extiende al pecho su bienhechora influencia, facilita la respiración y hace evacuar los gases del estómago; *d*) cura especialmente las jaquecas, los vahidos, etc.

Se puede hacer uso de este medio de endureci-

miento metiéndose en una cuba ancha ó en un baño, en el cual se haya echado agua hasta la altura del tobillo, y moviéndose mientras se tengan sumergidas las piernas. El efecto es mayor si el agua llega á media pierna ó á la rodilla.

En cuanto á la duración, se empieza por un minuto para llegar hasta cinco ó seis. Cuanto más fría el agua, mejor. Después de este ejercicio, hay que hacer el segundo, hasta secarse completamente: en invierno, en una habitación caliente, y al aire libre en verano. En invierno puede echarse nieve en el agua. Las personas débiles pueden empezar por agua caliente, después tibia, y por último fría.

6.° Un medio excelente de endurecer las extremidades, piernas y brazos, es el siguiente: Se pasa un minuto, y no más, sumergidas las piernas en agua hasta por encima de la rodilla. Cuando los pies están de nuevo calzados, se descubren los brazos hasta los hombros y se sumergen en el agua, también por espacio de un minuto. Es mejor hacer á un tiempo las dos aplicaciones, lo cual es fácil para el que posee un baño grande. Y también metiendo las piernas en un baño especial y los brazos en otro que esté sobre un banco.

Empleo este remedio en la convalecencia de ciertas enfermedades para activar la circulación en las extremidades.

Meter solamente los brazos en el agua es muy bueno para los que padecen sabañones y frialdad en las manos.

Esta operación exige que el cuerpo tenga el grado de calor ordinario; que no experimente calofríos. Pero si la frialdad de los pies no alcanza más que al

tobillo (no por encima de la pantorrilla) como si la frialdad de las manos no pasa de los codos, no hay razón para omitir esta aplicación.

7.º Como último medio de endurecimiento citaremos LA AFUSIÓN Á LAS RODILLAS.—Véase el modo de hacerlo en el artículo de las afusiones. Es la amiga íntima de los pies, á cuyas venas atrae sangre con más abundancia (1). Debo hacer notar que si la afusión á las rodillas se emplea como medio de endurecimiento en personas sanas, aumenta la intensidad, bien dejando caer el agua de mayor altura, bien mezclándola en invierno con hielo ó con nieve.

La operación no puede hacerse sino estando caliente el cuerpo, no habiendo calofríos. No es un inconveniente que los pies estén fríos hasta el tobillo. La afusión de las rodillas sola, es decir, no acompañada de ninguna otra aplicación, no debe practicarse muchos días (no más de tres ó cuatro). El que necesita usarla más tiempo, la alterna con la afusión superior ó con la inmersión de los brazos (véase número 5), la una por la mañana, la otra por la tarde.

Los medios de endurecimiento que hemos descrito, bastan. Pueden ser empleados en todas las estaciones del año. En la estación fría hay que abreviar un poco la aplicación propiamente dicha, para prolongar, en cambio, el segundo paseo. Es conveniente que no se dé comienzo á los ejercicios durante el rigor de los fríos, sobre todo tratándose de personas anémicas, faltas de calor natural y á quienes el abrigo de lana ha hecho demasiado delicados y sen-

(1) Un caballero había perdido las uñas de los pies, reemplazadas por una carne fofa. Las afusiones estimularon de tal modo la sangre, que las uñas brotaron de nuevo, y tan duras como antes.

sibles. No es que vea en ello un peligro: es que temo que le quite á alguien la gana de practicar cosas tan excelentes.

Sanos y enfermos pueden hacer uso de todos los medios expuestos, á condición de observar las reglas que hemos trazado. Las consecuencias desagradables, si las hay, no son imputables á la aplicación en sí misma, sino á una imprudencia más ó menos grande. He empleado con éxito las aplicaciones números 1, 2, 3 y 6 en tísicos cuyo mal había hecho ya sensibles progresos.

Las gentes á quienes se dirige principalmente mi obra, no necesitan que les animen á endurecerse. Sus labores diarias ocasionan por sí mismas todos los días, y aun tres ó cuatro veces por día, uno ú otro de los ejercicios citados y gran número de otros de los cuales no hablamos. Que perseveren en ellos y no envidien la suerte de los que son más dichosos en apariencia. En la mayor parte de los casos, eso es pura ilusión.

En cuanto á aquellos de mis lectores que oigan ahora hablar por primera vez de estas cosas, les invito á ensayarlas, antes de condenarlas. Si la prueba me es favorable, me daré por satisfecho; no por mí, sino por la importancia del objeto. Bastantes tempestades se levantan en esta vida contra la salud de los hombres. ¡Dichoso aquel cuya salud ha echado profundas raíces y se ha afirmado por medio del endurecimiento!



APLICACIONES DE AGUA

Los medios hidroterápicos que pongo en uso, son las compresas, los baños de inmersión, los baños de vapor, las afusiones, las fajas y el agua en bebida.

A.—Compresas.

Todo el mundo sabe en qué consiste la aplicación del fomento continuo bajo el nombre de compresa. Es una aplicación refrigerante local: un lienzo empapado en agua fría y aplicado á una parte del cuerpo. Hay que distinguir algunas variedades de compresas.

1. *La compresa superior.*—Un gran pedazo de tela basta (la que sirve para jergones es la mejor) se dobla 3, 4, 6, 8 ó 10 veces en el sentido de su longitud, de modo que quede bastante á lo largo y á lo ancho para cubrir la parte anterior del tronco, desde el cuello hasta la parte inferior del abdomen. A derecha é izquierda no debe estar como cortado; debe colgar de ambos lados. Preparado así el lienzo, se empapa en agua fría (en invierno se puede hacer

uso de agua caliente); después se retuerce con fuerza y se le aplica al enfermo, acostado en el lecho. Se pone encima una cubierta de lana ó un lienzo plegado en dos ó en tres para rodear bien el fomento, impidiendo el acceso del aire, y, por último, se cubre todo con un edredón. Alrededor del cuello aplico además, por lo regular, un lienzo ó pedazo de tela de lana para que no penetre el aire. Sin esta precaución podría producirse un enfriamiento.

La compresa se mantiene tres cuartos de hora ó una hora. Si se trata de prolongar la acción, que en este caso obra como refrigerante, hay que renovar el tópico, que ya se ha puesto caliente, volviendo á empaparle en agua.

En cuanto pasa el tiempo prescrito, se quita todo; el enfermo se viste y hace ejercicio, ó bien permanece algún tiempo más en el lecho.

La compresa superior sirve principalmente para expulsar los gases contenidos en el estómago y en los intestinos.

Esta operación, lo mismo que las siguientes, exige que el cuerpo esté caliente.

2. *La compresa inferior.*—A la compresa superior corresponde la inferior, que, en el caso de que las dos aplicaciones sean sucesivas, se practica en seguida.

Nótese que la compresa inferior debe ser aplicada también en el lecho: á este fin se extiende un lienzo sobre la sábana para que no se moje, y sobre el lienzo una cubierta de lana á lo largo. Después sobre la cubierta de lana, también á lo largo, la tela cruda mojada, retorcida y plegada tres ó cuatro veces, de modo que se extienda desde la última vérte-

bra del cuello hasta la parte inferior de la columna vertebral. Entonces el individuo se acuesta encima, toma la cubierta por ambos lados para envolverse cuidadosamente, y por último se cubre con la colchoneta de pluma. La compresa inferior también debe mantenerse tres cuartos de hora; si ha de prolongarse la duración, se vuelve á mojar el tópico que, como en el caso precedente, sólo debe servir de refrigerante. Después de la aplicación de esta compresa, se hace lo mismo que después de la otra.

La compresa inferior es un buen remedio para fortificar la columna y la medula espinal, aliviando los dolores de la espalda, y presta excelentes servicios en los ataques apopléticos, congestiones, etc. He visto muchas congestiones que con dos compresas inferiores aplicadas en el mismo día, han desaparecido.

En los aflujos de sangre y en el calor febril, la compresa inferior obra del mismo modo favorable.

Cada caso particular indicará cuándo y cómo hay que usarla.

3. *La compresa inferior y la superior simultáneas.*—Como se emplean sucesivamente, lo mismo pueden usarse de un modo simultáneo.

Se prepara la compresa inferior como se ha dicho en el núm. 2, después la superior, que se coloca á un lado del lecho. El individuo se desnuda, se acuesta sobre la compresa inferior, se aplica la superior y se cubre, como queda dicho. Si hay alguien que asista, cuidará de ajustar las cubiertas para no dar acceso al aire. En esta aplicación simultánea, conviene que la cubierta extendida debajo del tópico inferior á lo largo sea bastante ancha para cruzarla

por encima del superior, cogiendo en forma de banda los dos fomentos.

La duración debe ser de tres cuartos de hora por lo menos, y de una hora á lo más.

Las compresas simultáneas prestan excelentes servicios en los ardores intensos, y también en las flatuosidades, congestiones, hipocondria, etc.

Habrá quien se burle de esta operación; pero esto no debe haceros desistir. Hacedla, por penosa que sea, porque vale oro.

4. *La compresa del abdomen.*—El paciente está tendido en el lecho. Se moja un lienzo, plegado cuatro ó seis veces, en agua fría y se retuerce (para que no gotee); después se aplica desde el bajo vientre, subiendo hasta la región epigástrica, y se cubre cuidadosamente con la cubierta de lana y el edredón. Debe durar de tres cuartos de hora á dos horas. En este último caso, hay que volver á mojar el lienzo. antes que pase la primera hora.

Sirve bien para los dolores de estómago, en los calambres, y cuando se desea derivar la sangre del pecho y del corazón.

A menudo se emplea el vinagre en lugar del agua para mojar la compresa, así como cocimiento de flores de heno, de la planta llamada «cola de caballo,» de paja de avena, etc. (Véase la parte tercera de esta obra.)

Para emplear el vinagre, mojo un lienzo, plegado dos veces, en un líquido mitad agua y mitad vinagre, lo aplico y pongo encima otro, empapado en agua pura, y plegado en tres ó en cuatro.

Se me ha preguntado muchas veces qué reglas observo para aplicar mis compresas de hielo, para

las sangrías, etc. Voy á trazarlas en pocas palabras.

Si en señal de reconciliación frunecís las cejas y enseñáis el puño á vuestro enemigo, obtendréis menos de él que si de buen humor y con miradas de benevolencia le tendéis una mano amiga. Esto retrata bien la aplicación del hielo y del agua. Siempre me han parecido las aplicaciones de hielo sobre las partes nobles (cabeza, ojos, orejas, etc.), una de los remedios más rudos y violentos que pueden emplearse. No ayudan á la naturaleza á que vuelva á emprender su trabajo; la obligan violentamente á desempeñar una función, y esta violencia no queda impune. El hielo encerrado en un lienzo ó en una vejiga, estará siempre desterrado de mi laboratorio.

Figuráos este contraste: en el interior del cuerpo, un fuego ardiente; en el exterior, el hielo amontonado; entre ambos, el órgano delicado y enfermo, atacado por uno y por otro. Siempre he aguardado con ansiedad el resultado de este trabajo, y la mayor parte de las veces el desenlace ha venido á justificar mis inquietudes.

Conozco á un hombre que durante un año, día y noche, sin interrupción, tenía que soportar compresas de hielo en un pie. Es claro que sería un milagro que este carámbano no hubiese extinguido la fiebre y al mismo tiempo el calor necesario al organismo. Pero ni trazas de la curación del pie.

Sin embargo, dirán, alguna vez sirve para algo.

Es posible que el mal no haya podido resistir medios violentos. ¿Pero cuáles fueron las consecuencias? Muchísimas personas han llegado hasta mí con una pérdida parcial de la vista, con una sordera más ó menos pronunciada, sobre todo con un reumatis-

mo en el cuero cabelludo ó con una gran sensibilidad en la cabeza, etc. ¿De dónde provenía esto? «Sí, me respondían; es la funesta vejiga con el hielo, la causa de tanto daño; padezco lo mismo hace ya tantos y tantos años.»

Es verdad: la mayor parte de estos desgraciados sufrirán hasta que mueran.

Más todavía; yo condeno toda compresa de hielo, y pretendo, por el contrario, que el agua, aplicada siguiendo mis prescripciones, es suficiente para contener ó apagar el fuego más ardiente en cualquier miembro del cuerpo que haya atacado.

El incendio que no pueda ser apagado por el agua, no será extinguido ciertamente por el hielo.

Se comprende fácilmente.

Yo sostengo que el agua, aplicada siguiendo mis reglas, procurará remedio; pero no comprendo, por ejemplo, en una inflamación interior ó exterior de la cabeza la necesidad de multiplicar hasta el exceso las fajas húmedas, las compresas, etc., allí donde otros meten el hielo. Cien fajas y cien compresas no impedirán el aflujo de sangre á la parte inflamada; todo eso aumentará, por el contrario, la intensidad del calor. Es necesario distribuir, repartir la sangre; en otros términos: es preciso, además de las aplicaciones sobre la parte enferma, actuar también sobre el cuerpo entero. Este enemigo exterior ó interior en la cabeza, por ejemplo, yo lo atacaría en seguida á los pies del paciente, y poco á poco lo bajaría por todo el cuerpo.

A pesar de cuanto he dejado dicho, á mí el hielo me da muy buenos resultados, pero de una manera indirecta; sirve para refrescar el agua en el verano

cuando, á causa de la estación, se encuentra aquélla tibia solamente.

¿Cuál es mi manera de pensar acerca de las sangrías, de las sanguijuelas, de todos los sistemas de sustraer la sangre?

Hace cincuenta, cuarenta, treinta años, se encontraba rara vez alguna mujer que no se hubiese hecho sangrar dos, tres ó cuatro veces cada año; los días de media fiesta y, esto huelga decirlo, los signos astronómicos de buen agüero, estaban en el almanaque marcados en encarnado ó en azul, después del primero de año.

Los médicos de pueblo, los sangradores y los barberos miraban ellos mismos su trabajo como una brujería. Los establecimientos, los conventos, tenían una época fija para la sangría, lo mismo que para la dieta absoluta. Antes de proceder á la sangría, se deseaba buena suerte, y después entraban las felicitaciones mutuas.

Esto no debió ser siempre una bagatela; un eclesiástico de nuestro tiempo aseguraba que él estuvo durante treinta y dos años sangrándose cuatro veces cada doce meses, y que cada sangría era de ocho onzas de sangre, que hacen un total de $8 \times 4 = 32$ (1.024 onzas de sangre). A continuación de las sangrías venían las sanguijuelas, las ventosas, etc. Todo estaba muy bien organizado; lo mismo jóvenes que viejos, grandes que pequeños, hombres que mujeres.

¡Cómo cambian los tiempos! Esta manera de proceder pasó hace mucho tiempo por el *unum necessarium*, por el solo medio, único y necesario, de permanecer en buen estado de salud. ¿Qué se piensa hoy de todo esto?

Se prescinde de tan falsa opinión, de esta superstición, de esta ciencia natural de los antiguos, que se figuraban que un hombre cualquiera puede tener demasiada sangre. Un médico literato extranjero, que sigue una escuela nueva, me decía, hace próximamente dos años, que no había visto nunca sangrar. Muchos médicos atribuyen la anemia de nuestra época á las costumbres del pasado, á los abusos de la sangría. No piensan mal, sin duda; pero, sin embargo, no proviene de eso todo el daño.

Ahora voy al hecho. He aquí mi convicción: En el organismo humano todo concuerda maravillosamente; una parte con otra, y cada parte con el todo, de tal modo, que se está obligado á ver en la constitución del cuerpo humano una obra de arte única, en la que la idea no ha podido existir más que en una inteligencia infinita, cuya realización no ha sido posible más que á la poderosa creación de Dios. El mismo orden, la misma medida, la misma armonía se encuentran entre la absorción y el consumo de substancias necesarias á la conservación del cuerpo; si continuamente el hombre libre y razonable usa prudentemente de los dones de Dios, y no guarda menos orden en los abusos, no lleva el desacuerdo á la armonía. Si el hombre es así, yo no comprendo cómo la formación de la sangre, la más importante de todas las funciones del organismo, puede efectuarse sin orden, sin método, sin mesura.

Cada niño—yo me figuro de este modo el hecho—recibe de su madre, en el momento de su nacimiento, cierta cantidad de substancias propias para la formación de la sangre, poco importa la denominación que se dé á esas substancias, sin las cuales aque-

lla formación es imposible. Si estas substancias son escasas, la formación de la sangre se detiene, la vida empieza á languidecer, y sobreviene la muerte.

Pues toda pérdida de sangre que ocasiona, ya una enfermedad, ya una sangría, una herida ó una ventosa, hace desaparecer una cantidad más ó menos grande de esas substancias vitales; condición esencial de la repetida formación de la sangre. Toda sustracción de ese líquido abrevia la vida, porque en la sangre es donde reside la vida esencialmente.

En resumen: nada camina tan de prisa como la formación de la sangre: perder sangre, ganar sangre, es casi todo lo mismo.

La formación de la sangre se opera de prisa, muy de prisa; yo así lo admito. Pero no perdáis de vista este argumento sacado de la experiencia, que interesa vivamente á mis lectores del campo.

¿Cómo proceden los aldeanos que quieren engrosar con rapidez un animal? Se les saca, por medio de una sangría, gran cantidad de sangre.

Al poco tiempo una sangre nueva y abundante se habrá formado, y el animal prospera y gana extraordinariamente en volumen.

Al cabo de tres ó cuatro semanas se procede á una nueva sangría; después se le nutre, y adquiere de nuevo mayor tamaño y mayor desarrollo; su sangre será abundante y tan buena como antes de sangrarlo la primera vez.

Pero examinad esa sangre, y veréis que esa sangre artificial es acuosa, clara, y carece por completo de fuerza vital. El animal ha perdido su vigor, y es incapaz de trabajar, de soportar nada, y acabará por morir de hidropesía.

Cualquiera que tenga un poco de experiencia sabe bien que las sangrías excesivas hechas á los padres ejercen influencia en el talento, la duración de vida y la capacidad de los hijos. El hombre citado antes, que perdía tantas onzas de sangre, murió de hidropesía siendo aún bastante joven. Y si una mujer—cito hechos—que ha sufrido 300 ó 400 sangrías enferma ó se debilita, la generación siguiente, ¿no debe tener una salud delicada, predispuesta á los calambres y otras enfermedades?

Comprendo naturalmente que pueden existir casos—no hay regla sin excepción—en los cuales la sangría produce un peligro momentáneo solamente. Y acerca de esto pregunto á los hombres razonables: ¿vale más dejarse cortar, pedazo por pedazo, el hilo de la vida, que distribuir la sangre por una aplicación racional del agua, máxime cuando los más pletóricos no tienen demasiada sangre? A continuación, detalladamente, indico cómo y merced á qué aplicaciones debe efectuarse esta distribución de sangre.

Ordinariamente se suele decir que en los peligros inminentes de apoplejía la sangre es la sola causa de la enfermedad. Pues bien: yo recuerdo que á continuación de un ataque de apoplejía, un primer médico opera en seguida una sangría, mientras que un segundo médico declara sencillamente que esta sangría acortará la vida del enfermo; efectivamente, éste muere al poco tiempo. Pero no es á causa del exceso ó abundancia de sangre, como se figura el vulgo: más bien muere por la anemia que generalmente produce un ataque de apoplejía. Morir de un ataque de apoplejía significa habitualmente mo-

rir falto de sangre. Cuando la sangre se pierde, la vida se extingue; cuando el aceite de una lámpara se consume, la mecha no arde.

Leed en la tercera parte los buenos servicios que pueden obtenerse con el agua en los casos de apoplejía. Aquí diré sólo que precisamente mi predecesor fué atacado tres veces de apoplejía, y que la última vez el médico le desahució de una manera categórica. Pues bien; gracias al agua se salvó, y hoy día se encuentra completamente sano.

B.—Baños.

En este artículo trataré de los baños de pies, de edio cuerpo, de asiento, generales y parciales.

I. Baños de pies.—Hago la distinción de agua caliente y agua fría.

1. *Baños de pies fríos.*—Los baños de pies fríos consisten en sumergir, durante uno á tres minutos, los pies en el agua fría hasta las pantorrillas.

En las enfermedades, el baño de pies frío sirve principalmente para descargar la cabeza ó el pecho de la sangre agolpada en dichos sitios; pero no se emplea, la mayor parte de las veces, sino alternando con otras aplicaciones cuando el enfermo, ya por una causa, ya por otra, no se encuentre en estado de soportar los baños generales ó de medio cuerpo.

En las casas confortables, el baño de pies frío tiene más aplicaciones: se usa para fortalecer los miembros; y en el campo, sobre todo, es muy importante, principalmente en verano, cuando después de un día de trabajo no se puede conciliar el

sueño. Devuelve la tranquilidad y procura agradable reposo.

2. *Baños de pies, calientes.*—Los baños de pies, calientes, se emplean de diferentes maneras.

a) Con el agua caliente á 25-26° R. se echa un puñado de sal y doble cantidad de ceniza, de leña ó carbón vegetal; se agita convenientemente, y se sumergen los pies durante doce ó quince minutos.

Alguna vez—es necesario para esto prescripción facultativa—yo admito esta clase de baños á una temperatura de 30° R., pero haciéndolos seguir cada vez de un baño de pies frío, durante medio minuto solamente.

El pediluvio da muy buenos resultados en todos los casos, cuando á causa de un temperamento enfermizo, falto de calor propio, etc., impiden el empleo de medios rigurosos y fríos, porque no se produciría apenas reacción; es decir, cuando el agua fría desarrolla muy poco calórico á causa de la falta de sangre.

Los pediluvios calientes convienen á las personas anémicas, delicadas, nerviosas, muy jóvenes ó de mucha edad, principalmente á las mujeres; son muy eficaces en las irregularidades de la circulación de la sangre, en las congestiones, en los dolores de cabeza y de garganta, etc.

Hacen afluir la sangre á los pies, y son de un efecto relativo.

Yo no los aconsejo á las personas en las cuales la transpiración de los pies es muy grande.

Nuestros campesinos conocen muy bien el uso de los pediluvios calientes, y saben utilizarse de ellos oportunamente.

b) Un *pediluvio facultativo* es aquel en el que se echan flores de heno. Se vierte el agua hirviendo sobre un lienzo lleno (tres ó cinco puñados) de forraje de heno (semillas, flores, hojas secas), se cubre el recipiente y se deja enfriar hasta la temperatura agradable de 25-26° R.

Es indiferente que este forraje se deje en el líquido ó se saque para hacer uso solamente de la infusión. Algunos suelen dejarlo dentro, para evitarse molestias y perder menos tiempo.

Estos baños de pies ejercen una acción confortable y enérgica; se emplean para las enfermedades de los pies, la transpiración de los mismos, las contusiones de todos géneros; en una palabra, sirven para restablecer la circulación de la sangre que se haya agolpado en algún sitio, los tumores, la gota en los pies, los callos, las rozaduras, las heridas causadas por el calzado estrecho, etc. En resumen, puede decirse que estos pediluvios son ventajosos para todos aquellos que tengan humores en los pies, de cualquier naturaleza que sean.

Un sujeto sufría horriblemente de la gota en los pies; los dolores eran espantosos. Tomó uno de estos pediluvios, y á la hora desapareció por completo el padecimiento.

c) A continuación viene el pediluvio con *paja de avena.* Se cuece en una cacerola la avena durante media hora, y se utiliza el cocimiento para un baño de pies á la temperatura de 25-26° R.; en este baño se dejan de veinte á treinta minutos.

En mis largas experiencias he podido comprobar que no hay nada mejor que estos pediluvios, cuando se trata de durezas en los pies. Por eso producen

tan buenos resultados contra las tuberosidades, las consecuencias de la gota, los callos, uñas metidas en la carne y las ampollas producidas por la estrechez del calzado, por una marcha forzada ú otra causa análoga. También deben aplicarse, aunque los pies estén ulcerados y los dedos agrietados, efecto del sudor demasiado acre.

Un individuo comete la imprudencia de cortarse un callo; éste se inflama, la sangre se agolpa. Tres pediluvios de paja de avena por día y muy envueltos los pies en otras tantas compresas mojadas en este mismo cocimiento, lo curan por completo en el espacio de cuatro días.

Un enfermo estaba á punto de perder los dedos de un pie, que se encontraban en putrefacción; habían adquirido un color lívido que hacía temer un envenenamiento de la sangre. Los pediluvios y las compresas le devolvieron la salud en poco tiempo.

En muchos casos prescribo para los pediluvios, como lo he hecho en los baños generales de agua caliente, la triple alternativa.

d) Citaremos de paso una especie de baño de pies, cuya naturaleza es menos líquida que sólida. Si tenéis ocasión de usarlo, aprovechadla. Muy á menudo lo he empleado, y siempre con muchísimo éxito. Poned en una cubeta cebada de la que haya servido para hacer cerveza, y que aún esté caliente. Hundid en ella los pies, y sentiréis inmediato bienestar. Este baño puede durar de quince á treinta minutos, y su eficacia é importancia es verdaderamente notable en los casos de reumatismo, de gota, y otras enfermedades análogas.

He aquí una advertencia que conviene á todos los

baños de pies: las personas que tengan várices deben tomar los pediluvios solamente hasta los tobillos, nunca más arriba, ni aumentar la temperatura más allá de 25° R.

Yo no tomo ni prescribo nunca baños de pies sólo con agua caliente, sin ninguna adición medicinal.

II. Baños de medio cuerpo.—En general comprendo bajo esta denominación los baños en que se sumerge el cuerpo hasta el vientre, hasta el epigastrio, pero que generalmente no se emplean á tanta altura. Existe un término medio entre el baño general y el baño de pies, cuyo término medio lo designo con el nombre de *medio-baño.*

El modo de usarlo es triple.

1.° *Estando de pie en el agua* y no pasando ésta más arriba de las pantorrillas, ó cuando más por encima de las rodillas.

2.° *Arrodillándose en el agua*, de manera que las piernas queden sumergidas por completo.

3.° *Sentándose en el agua.* Este tercer sistema es el que merece con propiedad el nombre de medio baño: el nivel del agua llega á medio cuerpo, hasta la región umbilical.

Estas tres aplicaciones del agua fría convienen á las personas que se encuentran en buen estado de salud y que sin embargo quieren conservarse más robustas y fuertes; á las personas débiles que quieren endurecerse, á los convalecientes que quieren restablecerse y adquirir fortaleza y salud perfectas. En caso de enfermedad es preciso que el uso de estos baños sea especial y formalmente prescrito; de otro modo nunca debe emplearse, pues su resultado sería perjudicial.

De todas maneras, y lo mismo para las personas robustas que para las enfermas, exigen un tratamiento parcial, es decir, que no pueden hacerse otras aplicaciones, y que su duración no debe de pasar de medio á tres minutos.

De los tres sistemas que he indicado, los dos primeros me han dado magníficos resultados con personas que por una ú otra razón habían perdido completamente sus fuerzas. No entro en detalles; indico solamente que hay muchas personas que al principio no soportan la presión del agua en un baño general, y sí de esta manera. No paséis este punto con una sonrisa desdeñosa. Os citaré, si queréis, más de cien ejemplos; sujetos que viven y disfrutan de buena salud, de diferentes edades y condiciones.

Precisamente esas personas son las que (á causa de su debilidad) me han dado idea de estos dos modos de aplicación; su estado exigía este tratamiento discreto, moderado y lleno de cuidados, durante muchas semanas, hasta que estuvieron en estado de soportarlos sin peligro.

El tercer sistema, el medio baño propiamente dicho, merece toda nuestra atención; yo lo recomiendo á las personas de complexión fuerte.

Esta clase de baños produce un efecto muy confortable en el bajo vientre: conservan y aumentan la fuerza.

Muchísima gente lleva dos ó tres fajas ó cinturones. ¿Es que esas fajas curan alguna dolencia? Por el contrario, la suelen agravar, debilitando el cuerpo é impidiendo su desarrollo. Ensayad lentamente, pero con método, nuestro medio baño. Los cólicos gaseosos, la hipocondría, el histerismo, las hemo-

rroides, etc., desaparecerán en seguida, porque éstas son enfermedades que en el abdomen delicado, sin desarrollo, ejercen una acción funesta sobre el espíritu y la imaginación.

A muchas personas recomiendo el lavarse la parte superior del cuerpo á la salida del lecho, y después, al medio día ó á la noche, tomar un medio baño. Muchos toman este baño al levantarse.

Voy á exponeros algunos ejemplos para esclarecer lo que acerca de esta clase de baños vengo diciendo.

Un joven, á consecuencia del tifus, había quedado incapaz para trabajar y desempeñar cualquier cargo. Durante cierto período, se arrodillaba todos los días dos ó tres veces en el agua fría, cada vez durante un minuto al principio, más tarde dos, tres minutos. Poco á poco fué mejorándose, quedando al cabo restablecido y fuerte.

Otro sujeto padeció violentas congestiones, que provenían, como se ven muchos casos, del bajo vientre. Se lavó enérgicamente la parte superior del cuerpo el primer día, el segundo se arrodilló en el agua, y continuó estas operaciones alternativamente durante cierto tiempo, hasta que curó por completo.

Los dolores de estómago, que provienen del flato ó de gases retenidos, desaparecen de igual manera.

Un efecto específico de nuestro baño es la expulsión de los gases, que son, después de las enfermedades, uno de los mayores y más molestos inconvenientes.

III. Baños de asiento.—Los baños de asiento son de dos clases: de agua fría y de agua caliente.

1.° *Baños de asiento de agua fría.*—Los baños de asiento se administran en aparatos especiales (figura 1.ª), ó en su defecto en tinas de madera ó cinc, anchas de base, pero de poca altura (figura 2), en las cuales se vierte la cantidad de agua suficiente para que, una vez dentro el enfermo, no pueda el agua rebasar los límites de la tina.

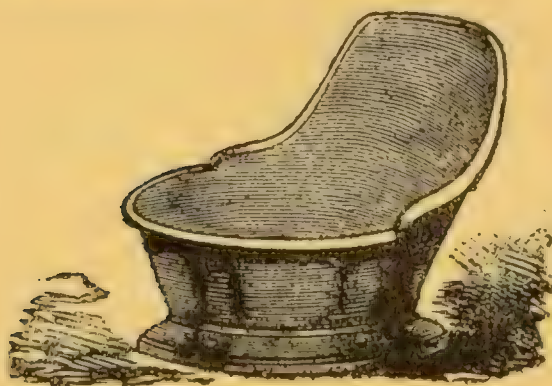


Fig. 1.ª

Se coloca aquél en la bañera como si estuviera sentado en una butaca, de manera que el cuerpo queda sumergido en el agua hasta las caderas y parte de las piernas. El resto de las piernas y los pies quedan fuera del agua (fig. 3).

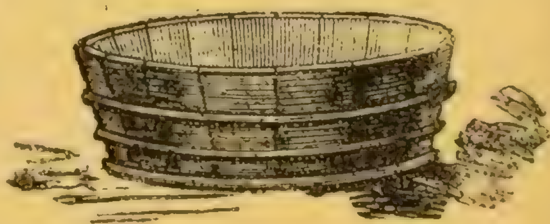


Fig. 2.

Teniendo práctica, no es necesario desnudarse por completo. La duración del baño es de uno á tres minutos.

Estos baños de asiento fríos, como los medios baños, son importantísimos y muy eficaces, especialmente para el bajo vientre.



Fig. 3.

Tienen una gran virtud para la expulsión de los gases, ayudan á la digestión, arreglan la circulación de la sangre y fortifican el organismo; por consiguiente, se recomiendan para la clorosis, las hemorroides, las afecciones más delicadas de los órganos abdominales.

Nadie puede temer esta aplicación fría y húmeda, que no dura más que uno ó dos minutos: no produce nunca mal, haciéndola con régimen.

Para prevenirse contra los constipados, para resguardarse del frío y para resistir los cambios de temperatura, es muy conveniente tomar estos baños durante la noche. Levantarse del lecho á cualquier hora, sentarse en el baño y acto continuo, y sin enjugarse, volver al lecho, es en extremo higiénico y saludable. Repetir esta operación dos ó tres veces en una misma noche, no es cometer ninguna imprudencia.

Conozco á un individuo que tiene en su alcoba, junto á la cama, un baño siempre lleno, que usa todas las noches, lo mismo en verano que en invierno, y que no duerme nunca en habitaciones caldeadas. No aconsejo á nadie hacer otro tanto; pero me causa verdadera alegría ver á ese hombre, que, á pesar de su edad avanzada, no falta nunca á su costumbre y se encuentra tan perfectamente.

Si el sueño dulce y apacible os abandona al empezar la noche, si despertáis durante ella sin lograr volver á dormiros, y si, por regla general, padecéis de insomnios, recurrid en seguida á un baño de asiento frío. Una sesión de uno ó dos minutos calmará los nervios sobrexcitados y producirá un agradable reposo.

Un enfermo, durante mucho tiempo, no podía dormir más que una ó dos horas; se revolvía en el lecho y acababa por sobrexcitarse, sin conseguir descansar un momento. Los baños de asiento lo consiguieron todo, y aquel hombre pudo dormir.

Si por las mañanas sentís pesadez ó turbación en la cabeza, ó si al levantaros os encontráis más fatigado que al acostaros, no dudéis un instante; tomad un baño de asiento.

Por último, recomiendo el baño de asiento muy frío á las personas de constitución robusta.

2.° *Baños de asiento de agua caliente.*—Para los baños de asiento calientes no empleo nunca el agua sola; mezclo siempre la paja de avena, flores de heno ó alguna substancia análoga.

La preparación de estos tres baños se hace de la misma manera: se hierve el agua, se echan las hojas ó la paja. Después se aparta la vasija del fuego, se deja enfriar hasta 24 ó 26 grados, rara vez 30, Reamur; se vierte todo, hierba y decocción, en la bañera, y se toma el baño durante un cuarto de hora. Recomiendo tomar el segundo baño, utilizando el mismo líquido, tres ó cuatro horas más tarde que el primero, y el tercero una hora después del segundo, pero este ya casi frío: cada uno de estos dos últimos durante uno ó dos minutos.

Permito estos baños de asiento con hierbas, todo lo más dos ó tres veces por semana; más á menudo alternando con los baños fríos, en los casos que se trate de la cura de una afección inveterada, como tumores hemorroidales, fístulas en el ano, enfermedades del intestino ciego, etc.

Una hernia no impide utilizar esta clase de baños.

a) El baño de asiento con la planta llamada cola de caballo, es útil para el estado convulsivo y reumático de los riñones y de la vejiga, para el mal de piedra y las obstrucciones de las vías urinarias.

b) El baño de asiento con paja de avena es excelente en todas las afecciones gotosas.

c) El baño de asiento con flores de heno tiene una acción más general, y se le emplea, á falta de cola de caballo y de paja de avena, con menos provecho sin duda, en todas las afecciones del abdomen, antes citadas. Siempre me ha dado buen resultado como agente resolutivo de los aflujos del bajo vientre, en el tratamiento de los tumores exteriores, en los exantemas (herpes, *zona)*, en las constipaciones, hemorroides, afecciones convulsivas y cólico producido por los gases.

IV. Baños generales.—Los baños generales, llamados también enteros, completos ó totales, se dividen igualmente en baños fríos y baños calientes, y sirven para personas sanas y enfermas.

1. *El baño frío en general.*—Se toma de dos modos: ó bien se sumerge todo el cuerpo en agua fría, ó bien, para evitar la presión del agua en los pulmones (cosa que jamás ofrece peligro), se mete el individuo solamente hasta los sobacos, de modo que el vértice de los pulmones quede libre, lavando ligeramente la parte no sumergida con la mano ó con un pedazo de tela basta.

La duración del baño frío general es de medio minuto como mínimum, á tres minutos como máximum.

Este es mi criterio, del cual volveré á ocuparme varias veces. Por ahora basta hacer observar que,

hace veinte años, pensaba de distinto modo, prescribía baños de más larga duración y estaba persuadido de que las casas de baños no podían apartarse mucho del mejor método.

Una larga experiencia y la práctica diaria, tanto en mí mismo como en los demás, me han convencido de una manera irrevocable de que en los baños de agua fría el principio justo y verdadero es el siguiente: *Cuanto menos dura el baño frío, mejor efecto produce*. El que no pasa en él más que un minuto, obra más cuerdamente que el que pasa cinco.

Condeno en absoluto todo baño de este género que pase de tres minutos, sea para sanos ó para enfermos.

Esta convicción, robustecida con hechos innumerables, explica por qué no soy partidario del método duro y riguroso de ciertos establecimientos hidroterápicos, ni de la manera imprudente de bañarse en el verano.

A propósito de estos baños, recuerdo que hay personas que toman uno, y á veces dos por día, cada uno de media hora. No hablo de los buenos nadadores que se agitan mucho, y que al salir del agua se alimentan bien. Una naturaleza robusta repone pronto lo que el baño le ha quitado. Pero las personas que no saben moverse en el agua y durante media hora se arrastran pesadamente, como tortugas, en el río, no solamente no obtienen provecho alguno (la ablución les hubiera costado menos), sino que repetido semejante baño, les perjudica, les enerva y los fatiga. En lugar de beneficiar el organismo, ejerce una acción expoliadora; en vez de fortificarlo y de nutrirlo, le roe y le enflaquece.

a) El baño frío general de las personas sanas.—Se me ha advertido frecuentemente que tenga en cuenta que el baño frío no es, en suma, sino una sustracción de calórico, y que ésta es perjudicial á los anémicos y aumenta en gran manera la susceptibilidad del sistema nervioso.

Todo esto es cierto cuando se trata de aplicaciones rudas, como aquellas de que hemos hablado antes; pero mis aplicaciones, es decir, en el caso particular, los baños generales fríos, convienen á toda persona sana, en invierno como en verano; y sostengo que precisamente estos baños contribuyen muchísimo á sostener una salud perfecta, purifican y estimulan la piel, refrescan, animan y fortifican el organismo entero. En invierno no hay que tomar más que dos por semana; uno sólo basta para ocho y aun para quince días.

Digamos algo acerca de dos puntos.

Para conservar la salud es muy importante endurecerse y poder resistir las influencias variadas del aire y los cambios de temperatura. ¡Desgraciado de aquél á quien el menor soplo de viento trastorna el pulmón, la garganta, la cabeza, y que á cada instante tiene que consultar la veleta! El árbol situado al aire libre es indiferente á todo, al huracán, á la calma, al calor, al frío; desafía el viento y la lluvia; está endurecido. Usad de nuestro baño, y os asemejaréis á este árbol vigoroso.

Personas hay á las cuales es difícil arrancar del ánimo el temor, la repugnancia al agua fría: tienen la monomanía de la sustracción del calórico. El frío debilita, debilita necesariamente — dicen—si á la sensación del frío no sucede inmediatamente una

sensación de calor. Sí, está bien: lo concedo. Tanto más, cuanto que, prescindiendo de los numerosos ejercicios complementarios que nuestros principios exigen para cada aplicación del frío, nuestros baños de agua fría no quitan calor al organismo, sino que se le conservan cuidadosamente. En vez de razonar, pongamos la cuestión en estos términos: si un hombre debilitado por estar siempre entre cuatro paredes, y que apenas sale durante el invierno, llega á endurecerse por medio de baños y lociones hasta el punto de poder pasearse al aire libre sin temor alguno y sin ser sensible á las inclemencias de la mala estación, ¿no debe haber adquirido más calor natural? ¿O bien será esto un espejismo, una ilusión?

Un ejemplo, entre otros muchos. Una persona de buena posición, que contaba unos sesenta años, tenía extremado horror al agua. Cuando se disponía á verificar un viaje ó una excursión, reunía cuidadosamente todas sus prendas de lana: todos los enfriamientos posibles y no posibles los hubiera tenido como consecuencia del menor olvido. Tenía el cuello tan sensible, que nunca lo creía bastante protegido. Pero hete aquí que un día interviene «el rústico», y con un placer no exento de malicia, ordenó baños fríos generales. El caballero se sometió. ¿Y las consecuencias? Extraordinariamente favorables. Al cabo de pocos días se despojó de la primera prenda de abrigo, la primera camisa de lana y de franela fué pronto seguida por la segunda, y las bufandas llevaron el mismo camino. El día que no tomaba su baño general, le parecía mal empleado. Tanto se había endurecido y acostumbrado á la intempe-

rie. Más aún: no sólo se bañaba en su habitación caliente, sino que en pleno mes de Octubre se bañaba en el río, cuya agua fría le sentaba mejor que la del baño doméstico.

He aquí las principales preguntas, á las cuales vamos á responder:

¿En qué estado y disposiciones debe encontrarse el cuerpo sano para usar con provecho de los baños fríos generales?

¿Cuánto tiempo puede permanecer en el agua?

¿En qué estación es más fácil comenzar el uso de los medios de endurecerse?

Para estar en las condiciones que exige un baño frío general, es preciso que el cuerpo entero esté perfectamente caliente. Si habéis entrado en calor, sea con el de la chimenea, sea por medio del ejercicio, estáis en las condiciones prescritas. Si, por el contrario, sentís algún calofrío ó tenéis fríos los pies, no toméis nunca un baño frío sin haberos calentado previamente por medio del ejercicio. Pero si estáis transpirando y aun nadando en sudor, no temáis nada y tomad vuestro baño frío general (con tal de que estéis sano) (1).

Multitud de personas hay que temen más que á nada á la inmersión en agua fría cuando se suda. Y sin embargo, no ofrece peligro alguno. Me atrevo á sostener, con el apoyo de una larga experiencia, que cuanto más abundante es el sudor, mejor para la eficacia del baño.

Gran número de personas que creían que esta

(1) Si se está mojado por la lluvia, no hay que pensar en una aplicación de agua: se sentiría malestar. Añadamos, con este motivo, que las ropas para la salida del baño deben siempre estar bien secas.

«cura de caballo» produciría necesariamente una apoplejía, han abandonado desde la primera prueba sus temores (1).

Al volver á su casa, nadando en sudor y con los dedos pegajosos, ¿quién vacila en lavarse las manos y la cara, y aun el pecho y los pies? ¿Y quién no se encuentra después mucho mejor? Y el efecto (es una conclusión exacta), ¿no debe ser el mismo sobre todo el cuerpo? Lo que produce tal bienestar á esta ó la otra parte, ¿habrá de ser perjudicial al conjunto?

Prefiero creer que el horror al baño frío que manifiestan los que sudan, proviene de que más de uno de ellos se ha expuesto, en plena transpiración, á una corriente de aire, y han echado á perder su salud para toda su vida. Es seguro.

Voy todavía más lejos. Muchos que se han bañado estando sudorosos, achacan al agua fría el germen de graves enfermedades. Pero ¿cuál es la causa: la transpiración ó el baño frío? Ni el uno ni la otra. Como en todas las cosas de este mundo, importa en este caso particular mucho más el *cómo* que otra cosa; la manera de servirse del agua fría los sudorosos. Con un simple cuchillo de mesa puede un loco causar un mal irreparable. Una aplicación irracional puede hacer de una cosa buena otra que no lo sea. Lo extraño es que entonces se condena la cosa en sí misma, y no los abusos de aplicación.

Lo que importa, pues, es el cómo, el modo de operar. Si en este punto se yerra, fuerza será arrostrar las consecuencias.

(1) Véase lo dicho en la tercera parte acerca de la transpiración.

Segundas preguntas: ¿cuánto tiempo puede estar un hombre sano en el baño frío general?

Un caballero, á quien había prescrito dos baños fríos generales por semana, volvió á los quince días quejándose amargamente de que había empeorado, y que todo su cuerpo estaba como una estatua de hielo. Tenía mal aspecto, y yo no comprendía cómo había podido el agua hacerme traición. Le pregunté si había seguido mis indicaciones, y respondió: «Escrupulosamente; y he hecho más, porque, en vez de un minuto, me he estado en el agua cinco; pero no he podido volver á entrar en calor.» Mi hombre se corrigió: operó con exactitud, y no tardó en recobrar su color natural y la frescura de su tez.

Este caso es el tipo de todos aquellos en los cuales se achaca al agua un perjuicio. No es el agua; no es el agente terapéutico que abandona su papel: son los hombres imprudentes é inobedientes, que, cometida la falta, se apresuran á echar la culpa al agua inofensiva.

Para tomar el baño frío general, es necesario quitarse rápidamente las ropas y tenderse por espacio de un minuto en el baño; es decir, no os sumerjáis más que hasta el epigastrio, y laváos con presteza y vigor la parte alta del cuerpo; después hacéis una inmersión de un momento hasta el cuello; salid del agua sin tardanza, y sin enjugaros, vestíos de prisa.

El obrero del campo ó el peón de albañil pueden ponerse inmediatamente al trabajo; los demás harán ejercicio un cuarto de hora al menos, hasta que el cuerpo se haya secado y calentado. Es indiferente hacerlo en casa ó al aire libre; para mí prefiero,

aun en otoño ó en invierno, el paseo ó el ejercicio al aire libre.

Lo que hagáis, lector amigo, hacedlo razonablemente y sin pasar de lo justo. No olvidéis que el número de baños generales fríos no debe pasar fácilmente de tres por semana.

¿Cuándo se deben comenzar los baños fríos generales?

Jamás es demasiado pronto para empezar el importante trabajo de endurecer el cuerpo, ó, lo que es lo mismo, asegurarlo contra las enfermedades, darle condiciones de resistencia. Ponéos á hacerlo desde hoy; pero comenzad por los medios fáciles. Si empezáseis por los penosos, correríais el peligro de perder la confianza. Podréis tomar vuestros baños fríos generales, si sois vigorosos, con algunas aplicaciones preparatorias (véase medios de endurecerse); pero si sois débiles, se necesitará más tiempo para poneros en las condiciones requeridas.

Es un capítulo muy importante. Ante todo, no queráis forzar las cosas, emprendiendo repentinamente y sin preparación los ejercicios más rigurosos. Sería un absurdo.

Un médico prescribió á un enfermo de fiebre tifoidea que se metiese en agua fría un cuarto de hora. El enfermo lo hizo, y experimentó tal calofrío, que no quiso volver á tener noticias de semejante baño de salud, que no se cansaba de maldecir. Después de la operación, el médico dijo que no se podía repetir el baño, y que no había que contar con el enfermo. Me encargaron de esta sentencia de muerte. Lejos de desesperar de la curación, aconsejé probar de nuevo con el baño frío, pero nada más que diez

segundos (no un cuarto de hora). Se me obedeció, y el resultado fué notable; al cabo de algunos días el enfermo se puso bien.

Cuando veo errores de tanto bulto, estoy tentado á creer que se hacen adrede estas aplicaciones del agua de modo tan rudo, irracional y violento, para asustar y desanimar al público, en lugar de inspirarle confianza hacia el elemento húmedo. Ya sé que se me tacha de raro, y por eso mismo me está permitido tener ciertas ideas.

Las personas que emprendan la tarea con seriedad, harán bien al principio, después de practicar los medios de endurecimiento, en ensayar todavía las abluciones totales; y si las lociones á la hora de acostarse no les excitan ó no les desvelan, practicarlas por mañana y tarde, al levantarse y acostarse. Es la manera de no perder absolutamente el tiempo. Si por la mañana no podéis poneros en seguida al trabajo ó en movimiento, volved á acostaros por espacio de un cuarto de hora, hasta que estéis secos y calientes.

Esta operación, hecha de dos á cuatro veces por semana ó á diario, es la mejor preparación para nuestro baño frío general. Probad siquiera una vez. Á la primera sensación desagradable sucederá pronto un bienestar general, y lo que antes os inspiraba horror, será en adelante una necesidad para vosotros.

Un conocido mío se ha bañado todas las noches en agua fría por espacio de dieciocho años, y no por prescripción mía, sino por gratitud á esta costumbre, que ninguna enfermedad interrumpió.

He tenido que moderar y corregir á otros, que en

una misma noche visitaban dos ó tres veces el cuarto de baño, y prohibírselo terminantemente. Si estas prácticas les hubieran parecido tan rudas é intolerables como las pintan, es natural que las hubieran abandonado espontáneamente.

El que desee sinceramente endurecerse y conservar la salud, que no pierda de vista el baño frío general (1), y no se dé por contento con el buen propósito.

Las poblaciones, las razas, las familias vigorosas han sido siempre fieles amigas del agua fría, y particularmente de nuestro baño. Cuanto más se infiltra la afeminación en nuestro siglo, tanto más necesario es volver á las sanas ideas y racionales principios de nuestros antepasados.

Todavía hay muchas familias, sobre todo en la nobleza, que miran nuestra hidroterapia como una tradición de sus padres, como una regla de higiene, como un medio importante de conservación, que deben legar á sus descendientes.

¿Por qué, pues, hemos de avergonzarnos de nuestra causa?

b) El baño frío general para enfermos.—Indicaremos exactamente, en los casos particulares de enfermedad, cuándo y cuántas veces deberá emplearse el baño frío general. Por ahora sólo haremos observaciones generales.

Una naturaleza sana, un organismo vigoroso, puede por sí mismo eliminar los elementos morbosos, mientras que á un cuerpo enfermo y debilitado hay que facilitarle ese trabajo. Desde este punto de vista,

(1) Véanse algunos efectos concretos en el artículo *Transpiración*, de la tercera parte.

el baño frío general es un socorro muy eficaz, un confortante poderoso.

El principal uso del baño frío general corresponde á las enfermedades inflamatorias; esto es, á las que van precedidas y acompañadas de fiebre violenta. Las fiebres de 39-40°, y aun de más, son las más temibles: roban la fuerza, queman y destruyen miserablemente el cuerpo humano. El enfermo que escapa de ellas es víctima frecuentemente del empobrecimiento físico que ha engendrado la fiebre.

El método expectante, que se limita á observar el desarrollo de la fiebre, me parece peligroso, ocasionado á fatales consecuencias. ¿Qué pueden hacer en estos casos la receta de *una cucharada cada hora*, la quinina cara, el febrífugo barato, la mixtura venenosa de digital, tan fatal para el estómago? Ante estos terribles focos de incendio, los medicamentos son y serán siempre muy débiles antipiréticos. ¿Qué esperáis tampoco de esos medios de embriaguez que se dan ó se inyectan al enfermo, y que le embriagan de tal modo que no se da cuenta de nada? Prescindiendo del punto de vista moral y religioso, causa pena ver á un enfermo ebrio, amodorrado, desfigurado, con la mirada vaga. En la fiebre no se trata más que de apagar el fuego. Pues bien: con agua se apagan los incendios; cuando el cuerpo humano arde, la mejor bomba de incendios es el baño frío general. Si reaparece el acceso, es decir, siempre que el calor y la ansiedad aumentan, el baño frío, administrado quizás cada media hora desde el principio de la fiebre, dominará el fuego pronto, siempre que se haya recurrido á él á tiempo. (Véase inflamaciones, escarlatina, tifus, etc.)

Oí decir hace tiempo que en algunos hospitales de pobres que no podían pagar el elevado precio de la quinina, se empleaba frecuentemente el baño; hace poco que los periódicos me trajeron la buena nueva de que en los hospitales militares de Austria se han vuelto á tratar por medio del agua algunas enfermedades, entre ellas el tifus. ¿Por qué sólo el tifus? ¿Por qué no también, con arreglo á la lógica, todas las enfermedades que se manifiesten con fiebre? Quien dice A, debe decir B.

Hagamos ahora una observación, más relacionada quizás con las lociones. No todos los enfermos están en estado de utilizar los baños fríos generales; más de uno se encuentra tan debilitado, que no puede levantarse, ni volverse, ni se le puede sacar del lecho. ¿Se debe privar á estos enfermos de las aplicaciones de agua fría? De ningún modo. Son tan variados nuestros procedimientos y tiene cada aplicación tantos grados, que todos, desde el más sano al enfermo más grave, pueden encontrar lo que les conviene. Se trata solamente de elegir bien.

Un enfermo, cuya debilidad no le permita un baño frío general, puede tomar, en compensación, lociones generales ó parciales, y éstas pueden practicarse en el mismo lecho y en el enfermo más débil. Lo mismo que el baño frío, hay que repetirlas según lo indique la calentura.

Guardáos mucho, en personas gravemente enfermas y que no salen del lecho, de cometer la falta doblemente culpable de hacer una aplicación ruda: el mal se agravaría.

Podría citar el nombre de uno que en once años no pudo moverse del lecho; tuvo asistencia médica

todo este tiempo, se ensayó también la hidroterapia; todo en vano. Cuando logré restablecerlo en seis semanas, el médico declaró que la curación le parecía milagrosa. Vino á verme, y quiso saber lo que había ocurrido, que le parecía tanto más extraño, por cuanto él no había encontrado vitalidad activa en aquel cuerpo enfermo, y que el tratamiento hidroterápico había sido estéril. Expliqué al médico el sencillo procedimiento que había seguido y los medios hidroterápicos, aún más sencillos, que había empleado. Ambos reconocimos que no se echa mano de una bomba de incendios para apagar una viruta que humea: sus aplicaciones habían sido muy rudas; las mías, suaves, lentas, apropiadas á la tolerancia del cuerpo enfermo.

A menudo me aflige leer y oir que en muchas casas y en muchos establecimientos hay gentes que no abandonan el lecho desde hace diez, veinte años y más. Son criaturas dignas de compasión. Por lo demás, es una cosa incomprensible. Cierto que hay enfermedades incurables, y la Santa Escritura habla de un hombre que llevaba treinta y ocho años de enfermedad; pero son muy raros estos casos excepcionales. Tengo la firme convicción de que muchas de las personas que hace largo tiempo que no salen del lecho, podrían recobrar la salud por medio de aplicaciones de agua, practicadas con sencillez, pero con paciencia y exactitud.

2. *El baño general caliente.*—Se emplea ventajosamente para sanos y para enfermos, del modo siguiente:

A. Se mete el individuo en un baño de agua en cantidad bastante para que el cuerpo quede com-

pletamente sumergido (fig. 4, *A*). Después de pasar en este baño veinticinco ó treinta minutos, se traslada rápidamente el sujeto á otro baño (*B*) de agua fría, en la cual se sumerge hasta el cuello; ó bien, si falta este segundo baño, se lava rápidamente el cuerpo todo con agua fría. En seguida, sin enjugarse, el individuo se viste de prisa y se pone en

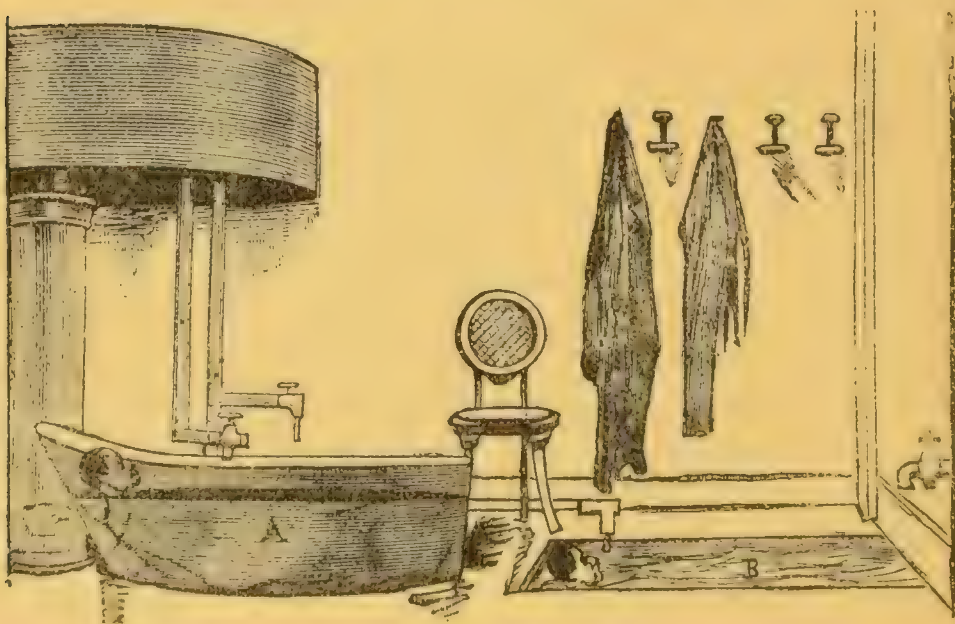


Fig. 4.

movimiento en la habitación, ó al aire libre, por espacio lo menos de media hora, hasta que se haya secado y recobrado el calor. Las gentes del campo pueden entregarse al trabajo sin pérdida de momento. El agua del baño debe estar á 26-28°: para personas de edad, 28-30° R. Aconsejo que se compre un termómetro para medirlo bien. No basta meterlo en el agua y retirarlo en seguida; hay que dejarlo cierto tiempo, á fin de que la columna mercurial suba lentamente y que se pueda graduar con exac-

titud. La persona que prepara el baño debe hacerlo seriamente y con conciencia de su responsabilidad. El descuido y la rutina serían poco oportunos tratándose de esta obra de caridad cristiana tan importante.

B. El baño está lleno como en el caso anterior; pero el líquido está á 30-35° R. Jamás hay necesidad de 35° (menos en un caso concreto, de que hablaré más adelante), ni que baje de 28°: como término medio aconsejo y empleo una temperatura de 31 á 33° Reaumur.

En esta aplicación hay que meterse no una, sino tres veces, en el agua caliente y tres veces en la fría. Este es baño general caliente con alternativa triple. Todo este baño dura justamente treinta y tres minutos, que se reparten de la manera siguiente (se cuelga el reloj á la vista para contar bien):

10 minutos en el agua caliente.
1 minuto en el agua fría.
10 minutos en el agua caliente.
1 minuto en el agua fría.
10 minutos en el agua caliente; y
1 minuto en el agua fría.

Hay que acabar siempre con el agua fría. Las personas sanas y fuertes se sientan en el baño de agua fría y se sumergen lentamente hasta el cuello. Las más frioleras se sientan y se lavan con toda la rapidez posible el pecho y la espalda, sin sumergirlos (1). Si se tiene mucho miedo al baño frío, la loción general hará el mismo servicio. Jamás se moja la cabeza; si por casualidad se moja, hay que enju-

(1) Es decir, se echa por las espaldas agua bastante para que corra á lo largo de ellas.

garla: al salir por última vez del baño frío, se enjugarán sólo las manos para que no se mojen los vestidos.

Para todo lo demás, y sobre todo para el ejercicio que se debe hacer después del baño, aténgase el lector á lo que se ha dicho del primer modo de emplear el baño general caliente.

Debo añadir algunas observaciones.

No prescribo nunca los baños exclusivamente calientes, es decir, sin hacerlos seguir de lociones ó de baños fríos. El calor excesivo, sobre todo si actúa cierto tiempo, no fortifica; por el contrario, debilita el organismo; no da resultados, causa menos servicios que el frío; no garantiza, perjudica. El agua caliente dilata los poros, el aire frío penetra, y las consecuencias se tocan al cabo de algunas horas. Estos inconvenientes desaparecen completamente cuando se hacen seguir á los baños calientes, otros fríos, ó lociones frías también. No conozco ninguna aplicación del agua caliente que no haya de continuarse por una aplicación de agua fría. El agua fresca fortifica y atenúa el calor elevado, refrescando y absorbiendo el calórico superfluo, cerrando los poros y preservando la piel.

He aquí de nuevo lo perjudicial que es el frío excesivo sucediendo al calor. Los baños calientes pueden y deben ser admitidos á una temperatura superior á la normal, y que yo recomendaré en otras circunstancias. El cuerpo está lleno, ó, por decirlo así, armado de tanto calórico, que puede muy bien resistir el choque del agua fría. Sin embargo, si alguno en el primer ensayo tiene recelo para entrar en el baño frío, debe emplear solamente la loción

fría. Ya adquirirá valor. Todo depende de la prueba. Si hace el primer ensayo, no queda más que alternar un baño caliente y un baño frío, y esto se hace con gusto, aunque no sea más que por el bienestar que se experimenta. Muchas personas que tenían repugnancia al baño frío, han acabado por acostumbrarse bien pronto, y la impresión de esta alteración de baños les ha aficionado notablemente. Sin embargo, debo trazar ciertos límites severos, para evitar que el exceso de bondad no se convierta en mal.

El picor, el cosquilleo de la piel, que se siente sobre todo en los pies, al volver del baño frío al caliente, no debe asustar á nadie; esto producirá más tarde la sensación de una fricción agradable.

En las dos clases de baños calientes, en general, no hay que hacer preparativos particulares para restablecer, por ejemplo, la temperatura regular del cuerpo.

Para todos los baños calientes en general no uso nunca (si acaso muy rara vez, con los sujetos sanos) el agua pura; mezclo siempre un cocimiento de plantas medicinales.

a) Baño general para personas sanas.—Si prescribo baños calientes generales á las personas sanas, pero delicadas, lo hago únicamente porque estos individuos débiles no se atreven á entrar en un baño frío, y así, lentamente, por medio del baño caliente, seguido de una loción fría, consigo mi objeto.

He aquí, respecto de este punto, mis principios y mi manera de practicar. A las personas sanas y vigorosas que poseen (valga la frase) suficiente calor vital, no administro nunca baños calientes: estas personas

no buscan la cura de sus dolencias; buscan el agua fría, como los peces.

Yo los recomiendo como útiles á las personas jóvenes, débiles, anémicas, nerviosas, sobre todo á aquellas que tienen predisposición á los calambres, reumatismos y otras enfermedades del mismo género. Los señalo en primer lugar á las madres de familia que se encuentran extenuadas por toda clase de sufrimientos. Todos los meses les conviene un baño caliente á 28° Reaumur durante veinticinco ó treinta minutos, seguido de una loción fría.

Los predispuestos á reuma articular, á la gota, deben tomar dos de estos baños en lugar de uno, cada mes.

En el verano los jóvenes deben ensayar los baños generales fríos.

A las personas de edad avanzada, y para su mejor curación y estado de salud, recomiendo todos los meses un baño general caliente, á 28 ó 30° Reamur durante veinticinco minutos, seguido de una ablución fría muy enérgica; esto activa cada vez más la función más importante de la piel, la transpiración, y avivará la circulación de la sangre.

b) Baño caliente general para enfermos.—¿En qué enfermedades es preciso recurrir al baño general caliente? De esto trataré en la tercera parte. Las dos variedades de este baño son usuales, y con prudencia y exactitud no puede temerse nada absolutamente.

Este baño tiene doble objeto: empleado de la primera manera, aumenta el calor del cuerpo con una cantidad directa de calórico exterior, mientras que el segundo procedimiento ayuda á eliminar los ele-

mentos que el cuerpo enfermo no tiene fuerza para expulsar por sí solo.

Distingo los baños calientes generales en baños con flores de heno, en baños con paja de avena, en baños con hojas de ortiga, y en baños mixtos.

La preparación y acción de los dos primeros está ya indicada en el capítulo que trata de los baños de asiento calientes. Pero para mayor claridad, voy á volver á tocar algunos puntos.

a) Baño con flores de heno.—Se meten en un saco de una tela cualquiera varios puñados de flores de heno; se sumerge esta especie de bolsa en una cacerola llena de agua caliente, y se deja cocer por lo menos un cuarto de hora. El cocimiento se vierte entonces en el baño, lleno ya de cierta cantidad de agua caliente, y después se acaba de llenar, calculando la temperatura hasta que se obtiene la que se desea. Este baño, el más sencillo y el más frecuente, es también el más inofensivo y el más á propósito para dar calor al cuerpo. Las personas sanas pueden servirse de él igualmente. Es en extremo delicioso estar en el agua y aspirar el aroma del heno como si estuviéramos paseando en pleno campo. El líquido oscuro dilata los poros y resuelve las congestiones.

b) Baño con paja de avena.—Se cuece con el agua en una caldera un puñado de paja de avena durante media hora, y se hace uso del cocimiento como en el caso anterior.

Este baño obra con más fuerza que el del heno, y da muy buenos resultados en las afecciones de la vejiga, riñones, y en los casos de mal de piedra, cálculos y gota.

c) Baño con hojas de pino.—Se cogen algunas brazadas de hojas de pino lo más frescas posibles, se cortan en pedazos y se cuecen durante media hora. Acto continuo se hace uso del cocimiento como en el caso arriba citado.

Este baño ejerce también una acción favorable en las enfermedades de los riñones y la vejiga. aunque con más fuerza que el baño de paja de avena. Su efecto principal consiste en estimular las funciones de la piel y dar fuerza á los vasos sanguíneos. Este baño odorífero y confortable es, propiamente dicho, el baño de los viejos.

d) Baños mixtos.—Llamo de este modo á los baños en los que añado un cocimiento de muchas de las plantas medicinales citadas ahora, y que prescribo cuando la cantidad necesaria de alguna de dichas plantas no es suficiente. Bastantes veces mezclo también los cocimientos de flores de heno y de paja de avena, juntando las dos plantas antes de cocerlas. De este modo el baño de paja de avena resulta más odorífero.

Sin duda—dirán ustedes—los baños son una gran cosa, pero causan bastantes gastos y molestias.

Esta objeción estará muy en su lugar hecha por alguno de mis lectores á quien hubiere enviado á tomar las aguas de alguna magnífica estación balnearia, ó por aquellos á quien se prescribiese estos remedios comprándolos por precios fabulosos, gastando un capital en hojas de pino ó en paja de avena. No he de impedir á nadie que haga cuantas objeciones tenga por conveniente; pero estoy en mi deber rebatiéndolas. El más pobre, el más falto de recursos, puede preparar estos baños sin dificultad de

ninguna clase; es más: puede proporcionarse él mismo las plantas, mejores, sin duda, que los extractos y esencias de los farmacéuticos.

Precisamente para los pobres he ensayado mucho tiempo esta clase de baños, buscando la manera de que hasta las clases más humildes puedan disfrutar de un remedio que tanto influye en la salud.

No es necesario hacer el menor viaje; lo más, un paseo al campo, donde encontraréis de todo. Así, pues, un baño de éstos costará, y eso tirando de largo, un paseo más ó menos prolongado, ó la molestia de pedir un favor. Ningún labrador ó aldeano niega al pobre unas cuantas flores de heno ó un puñado de paja de avena. En cuanto á un barreño ó una tina, todos tienen en su casa; y si no, cualquier vecino lo deja sin que esto le cause el menor disgusto.

Esto en lo que respecta á los gastos; que acerca de las molestias, no he de decir más que lo siguiente: ¿es más trabajo poner en práctica estos medios para nosotros ó nuestras familias, que permanecer durante semanas y meses postrado en el lecho, enfermos y extenuados? De ninguna manera; y no pueden existir otras causas como no sea la pereza, la molicie; y en este caso es digno de compasión el sujeto que encuentra molestia en prescripciones tan sencillas como las mías, y no merece siquiera las ventajas que le pueda ofrecer.

9. *Baños minerales.*—Digamos también algo sobre los baños minerales, acerca de los que he sido consultado bastantes veces. He aquí mi manera de pensar respecto de este asunto:

Después de todos mis principios de tratamiento por el agua, no puedo aprobar los baños minerales,

puesto que no apruebo lo que es forzado y violento; lo mismo es que obren exterior que interiormente. Mi manera de pensar será siempre la misma. Los medicamentos más suaves son los mejores; cuando se trata de aplicaciones hidroterápicas ú otra clase de remedios, y se llega al final, al resultado, por el primer medio, no es necesario emplear el segundo. Debemos tender á la naturaleza, al organismo enfermo, una mano amiga; pero siempre con calma, método y tranquilidad. Debemos, digámoslo así, consolar á los cuerpos enfermos, ayudarlos con esmero, con dulzura, asistirlos perfectamente, cuidando no hacerlo de una manera brusca, de una manera pesada, lastimándolos y causándoles alguna molestia. No se necesita obligar y mandar tal y cual cosa; es preciso solamente ayudar á los cuerpos á hacer su trabajo y suspender en seguida el concurso cuando ellos por sí solos puedan ir recobrando su estado normal, adquiriendo lo que han perdido.

Todos habréis notado, para citar un ejemplo de mi sistema, que se encuentran en mis recomendaciones los aparatos, los hilos metálicos, los paños para fricciones y otra porción de objetos conocidos ha tiempo. Los empleo solamente en determinados casos; pero la experiencia me ha convencido que el agua clara, sin estas manipulaciones más ó menos violentas, produce excelentes resultados, siempre que se aplique con régimen y exactitud.

En mi casa la fricción se practica día y noche con la camisa ordinaria, que recomiendo bastante caliente en esta ocasión.

El nombre de baño mineral indica por sí mismo acción enérgica. Todas las aguas minerales, sean

cualquiera sus nombres, cualquiera que sea su origen, contienen más ó menos sales, que suelen ser irritantes. Estas sales, aplicadas al exterior para curar el interior, parecen—perdonad la manera de decir,—lo mismo que si para limpiar objetos de oro y plata empleásemos la grava, arena muy gruesa y muy áspera.

Aquellos metales son finos, delicados, y se estropearían. Y ahora bien: ¿son por ventura menos delicados y menos sensibles los órganos interiores del hombre? El aliento empaña los metales; limpiándolos con un objeto duro y grosero se les estropea. La arena, sin embargo, los limpia perfectamente, quitándoles toda mancha; pero estos objetos delicados, ¿pueden resistir este tratamiento? No es necesario aplicar este ejemplo, ni explicar sobre qué metal preciado y sensible hacen las aguas minerales esa clase de limpieza.

¿Qué nos enseña la experiencia?

Sucede en las ciudades donde hay establecimientos balnearios, que no sólo en pleno día, sino durante la noche, se oyen las campanas que están doblando; llaman tristemente á los muertos á la última morada. Muchas son, en efecto, las personas que mueren cada año en los balnearios.

Un sujeto cualquiera va por primera vez á los baños, y le prueban á maravilla; está contentísimo. Pero el mal, que parecía haberle abandonado, se presenta de nuevo; es preciso volver á los baños; cuando vuelve—no me encuentro tan bien como la otra vez—dice á la familia; y, con efecto, está peor. El mal sobreviene más intenso, y vuelve á los baños por tercera vez. Entonces regresa visiblemente res-

tablecido; parece curado por completo. Pero entra en su casa para morir en ella. Otras veces no vuelven, y la muerte les ahorra los gastos del viaje. He oído contar cien historias de éstas.

Si alguno visita un balneario como distracción, buscando sociedad, no puede temer accidente alguno; quien se quejará será el bolsillo, al verse tratado sin piedad moral y tan limpio de dinero.

Personas modestas y provincianas existen que desearían, imitando á la alta sociedad, ir de baños; no lo hacen porque carecen de recursos, pero se someten á prácticas á cual más tontas.

Cierto día recibí la visita de un labrador que me dijo: he encontrado el medio mejor de purgarme; una clase de agua higiénica, que uso muy á menudo.

—¿Qué es ello? le pregunté.—Después de dudar algunos momentos, me dijo que disolvía en una copa de agua una cucharada de sal, y que bebía desde hacía mucho tiempo esta agua salada. Esto purga muy bien, añadió, y yo lo prefiero á la mejor agua mineral. Yo le recomendé que se cuidase del abuso del agua salada; pero él no se dejó convencer. Continuó bebiendo bastante tiempo, pero al cabo enfermó del estómago; hacía mal las digestiones; quedóse anémico, y murió debilitado, consumido, purgado con exceso, en la mejor época de su vida.

Sed siempre razonables, modestos; no envidiéis la suerte de los demás, ni imitéis al gran mundo. Esto sería una locura, cuyas consecuencias veríais desgraciadamente.

Basta ver á aquéllos que, víctimas de una enfermedad muy larga, la tisis por ejemplo, viajan por todas partes, buscando clima á propósito; pasan una

temporada en Meran ó en Cannes, recorren Italia, hasta el Africa. Yo creo y he creído siempre que el sitio más á propósito para el pez es el agua; la mejor habitación para el pájaro, es el aire libre y fresco; el mejor clima para mí, es el lugar que me ha visto nacer. Si la temperatura es rigurosa, procuro endurecerme y resguardarme de ella. En las enfermedades, el agua del país produce mejores servicios que la del extranjero. Si es voluntad de Dios que muera, sea; es necesario morir una vez, y en la aldea donde nacemos es donde se descansa mejor.

¿Cuáles son, pues, los resultados que han obtenido las estaciones balnearias y los viajes buscando aire?

Yo hago solamente dos preguntas: ¿Cuántas personas que han salido buscando alivio han regresado curadas? ¿Cuántas personas que han permanecido sin moverse han muerto?

¡Así, pues, quedáos en vuestro pais, vivid modestamente, y laváos cada día como es debido!

V. Baños parciales.—Comprendo bajo el nombre de baños parciales los baños localizados, circunscritos á tal ó cual parte del cuerpo; ciertos pequeños baños que he reunido bajo ese título.

1. *Baño de brazos y de manos.*—Este título dice ya claramente de qué se trata; oportunamente señalaremos algunos casos cuando se trate de su uso en ciertas enfermedades; del tiempo que deben durar (uno, dos ó tres minutos, ó un cuarto de hora), cuantas veces es preciso repetirlos, qué cocimiento de hierbas es el mejor, etc... Estos baños son también fríos ó calientes.

La observación siguiente es bastante para indicar el modo de usarlos.

Que una persona, por ejemplo, tiene un dedo malo. Yo obro, no solamente sobre el dedo, sino también sobre la mano, sobre el brazo, sobre todo el cuerpo. El dedo enfermo es solamente un fruto malo de una rama mala, de un tronco malo también. Si el tronco estuviese sano y robusto, lo mismo estaría el dedo.

La mejoría de las ramas y del tronco, es decir, de la mano y el brazo, se consigue, además de envolverse dichas partes con paños, por medio de los baños de manos y de brazos.

2. *Baños de cabeza.*—El baño de cabeza es uno de los más importantes entre los parciales. Se puede tomar caliente ó frío, de la siguiente manera (1):

Se coloca una jofaina sobre una silla y se sumerge la parte superior de la cabeza, el cuero cabelludo propiamente dicho, en el agua fría durante un minuto, después en el agua caliente por espacio de cinco á siete minutos. La parte que no se baña, como el cabello del occipucio, se frota con la palma de la mano. (Véase la fig. 5.)

Después del baño es necesario secar cuidadosamente el cabello y la cabeza; y aconsejo que se haga esto exactamente, puesto que una negligencia, un descuido, podría traer funestas consecuencias, como un reumatismo á la cabeza ú otro mal de ín-

(1) Diferentes veces he dicho que la cabeza no debe mojarse nunca. La razón principal consiste en que la mayor parte de las personas no se cuidan de secarse la cabeza perfectamente, y pueden sobrevenir de aquí graves consecuencias. Además, la cabeza es una parte de las más delicadas del cuerpo, en los hombres más todavía que en las mujeres, porque aquéllas la llevan expuesta por completo á la intemperie.

dole análoga. Después de hecho esto, es necesario permanece en la habitación, ó por lo menos cubrirse la cabeza con un gorro ó birrete, hasta que los cabellos y el cuero cabelludo estén completamente secos.

Los muchachos, sobre todo en el campo, emplean para bañarse la cabeza, un medio más expeditivo; la sumergen muchas veces de golpe en el agua, como hacen los patos en los estanques; ó bien colocan sencillamente la cabeza debajo del caño de una fuente. Así les va muy bien. Pase; pero que no olviden nunca el secarse completamente la cabeza, frotándose con frecuencia, y les aconsejo que no abusen mucho de lo bueno.

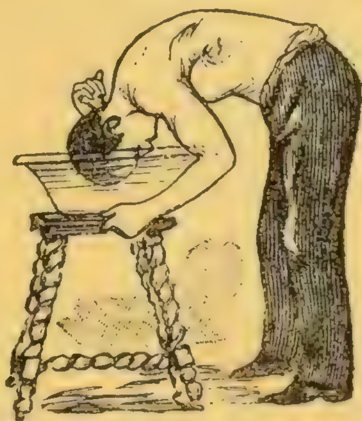


Fig 5.

El baño frío de cabeza es ventajoso para los que usan el pelo corto. Cuando, por el contrario, los cabellos (1) son largos, el agua llega difícilmente hasta la piel, y la operación de secarse se hace muy lentamente. Yo recomiendo con preferencia el baño de agua caliente á estas personas, porque es de más duración.

Prescribo los baños de cabeza—cortos y fríos—para las enfermedades de la cabeza, ordinariamente

(1) Los cabellos cortos son una gran ventaja para la salud, por ejemplo, para las personas predipuestas á dolores de cabeza. Los cabellos largos son un don del Creador, deben ser peinados cuidadosamente, sin usar bruzas ni cepillos. Toda madre de familia conoce estas desventajas.

á las personas que tienen el cuero cabelludo lleno de úlceras, erupciones, costras, granos, diviesos y pústulas. Estas personas deben tomar baños de cabeza de mucha duración, terminando por una afusión ó una ablución fría.

Llamo la atención sobre estos baños de cabeza. Si en una reducida casa de campo ó en otra vivienda aun más pequeña todavía, no se abren durante todo el invierno los pequeños tragaluces que se llaman ventanas, se forma una atmósfera irrespirable, un aire denso, pesado, que se puede cortar materialmente con un cuchillo, y que impide la entrada á cualquier extraño, por su olor nauseabundo y repugnante; y si en estas habitaciónes no se barre ni se limpia jamás, ¿qué aspecto acabará por presentar?

Pues lo mismo sucede con el cuero cabelludo: si las retorcidas trenzas, los extravagantes peinados, los moños dobles ó triples no dejan pasar un poco de aire ni un rayo de sol durante uno, ó dos ó muchos años; si el agua no viniera á operar una cura radical, ¿cómo acabaría esto? Formándose una caspa, una costra; y más de una madre sabe lo que podría sobrevenir.

Desgraciadamente se encuentra muy descuidada la higiene de la cabeza; se lavan todas las mañanas la cara, y ya se creen que está hecho todo.

¡Cuán engañados viven los que así piensan!

Recomiendo muy eficazmente la higiene de la cabeza, interesante á todo el mundo, para la salud de los niños y de los adultos. Las madres no debieran olvidar esto nunca.

3. *Baño oftálmico.*—El baño de ojos, ó baño oftálmico, puede ser caliente ó frío. En cualquiera de

los dos casos se administra de la siguiente manera: se sumerge el rostro en el agua fría, abriendo los ojos y bañandolos durante medio minuto. Después se descansa medio minuto ó uno, y se vuelve á sumergir la frente y los ojos. Se puede repetir cuatro ó cinco veces. El baño oftálmico caliente (24-26° R.) termina siempre por uno frío; es decir, que la última vez se lavan los ojos con agua fría. El líquido del baño no debe ser agua pura caliente, sino mezclada con un cocimiento de hierbas medicinales. Una media cucharada de hinojo molido, ó una infusión de eufrasia, me han dado muy buenos resul tados.

a) El baño oftálmico frío obra con muy buenos resultados en los ojos sanos, pero débiles. Fortifica y refresca el aparato visual interior y exteriormente.

b) El baño oftálmico caliente (tibio) sirve de emoliente para los tumores en la parte exterior de los ojos; se emplea también para resolver y eliminar los humores malignos del interior.

C.—Baños de vapor.

Como todas las aplicaciones del agua, los baños de vapor obran de la manera más dulce, y, por consiguiente, más inofensiva. Exigen solamente gran circunspección. Los que se aplican exactamente, y siguiendo las prescripciones, devuelven la salud al enfermo; pero pueden, con la negligencia y la inconstancia, poner enferma á una persona fuerte y sana.

El que, por ejemplo, se exponga al aire libre y fresco inmediatamente después de un baño de vapor sin haberse refrescado previamente, puede acarrearse una enfermedad, á veces mortal, y el baño de nada le serviría. Esta observación tiene por objeto el que se proceda con cordura, no la de infundir miedo. Repito, una vez más, que procediendo correctamente, no debe temerse nunca el más pequeño peligro.

¿Los baños de vapor son necesarios, en suma, á la medicina? En las enfermedades, muchas de ellas como los malos humores, deben ser eliminados completamente; esta es la acción del calórico.

Por lo demás, el cuerpo debe ser fortificado y endurecido: este es el efecto del frío.

Todo cuerpo debe, por consecuencia, tener cierta cantidad de calórico, cierto grado de calor para que su trabajo pueda efectuarse de una manera regular. Los cuerpos bien organizados poseen por sí mismos suficiente calor natural para necesitar ayuda alguna; pero los cuerpos enfermizos sienten en seguida la falta de calor interior, y entónces hay que suplirlo. Para muchos enfermos bastan las compresas y las envolturas; con otros, en fin, es necesario emplear los baños de vapor, que provean de calor artificial su defectuosa economía.

¿Cómo se procede en el uso de baños de vapor?

Esta cuestión no es fácil de resolver. Yo me contento con manifestar el resultado de mis experiencias, y confieso que en el espacio de tres años he modificado tres veces mi procedimiento. En un principio seguía la práctica general, que prefiere los baños de vapor generales, y esto lo he hecho por

espacio de trece años. Como los efectos no respondían á mi objeto, modifiqué una y otra vez el procedimiento hasta llegar definitivamente al sistema actual, que es sin duda el más cómodo, exento de toda rudeza; sistema que empleo hace muchos años, siempre con éxito.

Hemos de remontarnos unos cuantos años. Hace treinta, se empleaban regularmente en la Alemania del Sur los baños rusos. Pero como muchas familias no se encontraban en condiciones de usar estos baños higiénicos, privilegio reservado solamente á las grandes ciudades, se inventó, en reemplazo, la estufa tan conocida, destinada á producir los mismos servicios sudoríficos.

Yo mismo me hice construir una de esas estufas, con una puerta cerrada y una abertura en la parte superior, por donde se pasaba la cabeza.

Hacía subir el vapor de agua hasta el paciente, de pie ó sentado en el sudatorio, completamente tranquilo, con el termómetro colocado delante de sus ojos. Un lienzo seco envolvía el cuello para evitar la marcha del vapor, y compresas de agua cubrían la cabeza para mantenerla en el mismo estado de frialdad; al cabo de diez ó quince minutos comenzaba á sudar todo el cuerpo copiosamente: al baño de vapor sucedía una afusión entera (con una regadera llena de agua), ó un baño general. Rompía el sudor con más fuerza, y ordenaba dos sesiones. cada una de quince minutos, en el sudatorio, y á continuación una rápida ablución (durante medio minuto).

La manera de preparar estos baños generales de vapor me parecía admirable; pero no compren-

día por qué no eran tan admirables los resultados. En invierno, sobre todo, las dificultades eran muchas. Al cabo de pocos minutos, los vapores ardientes que rodeaban el cuerpo todo por igual y lo atacaban por todas partes, provocaban en el paciente un sudor abundante, y le hacían muy sensible al aire fresco ó frío. A mí, por lo menos, me costó mucho trabajo evitar que me dañase el aire frío después del baño: casi siempre una ú otra parte de la superficie cutánea quedaba maltratada por más ó menos tiempo; alguna vez tuve que sufrir violentos dolores.

Experimentaba mucho y reflexionaba más con objeto de encontrar remedio á este inconveniente. Un día, en pleno invierno, fuí á Munich, precisamente estando atacado de catarro intenso. La casualidad me hizo leer en un periódico un elogio exagerado de los maravillosos efectos del baño ruso: entre otras cosas, se rogaba al público que hiciera la prueba, y que un solo baño de vapor bastaría para curar el catarro más intenso. Quise probar; fuí en seguida al establecimiento, y tomé un baño. Después de esta cura verdaderamente rusa, no sentí ni trazas de mi catarro; pero—un poco de paciencia, no he concluído—cinco ó seis horas más tarde un nuevo catarro había invadido todo mi ser; catarro mucho más violento que el que había dejado en el baño ruso.

Es imposible—me dije—imposible que este modo de tomar baños de vapor sea provechoso. Dejando á un lado mi caso particular, yo me preguntaba cómo es posible que un enfermo, una persona debilitada, y sobre todo si su estado es grave, pueda recurrir á un remedio que hace estremecer á un hom-

bre fuerte y sano. Francamente, no me parecía que estábamos en buen camino.

Mis investigaciones ulteriores hicieron nacer en mí la convicción de que la misma regla que preside á todos los tratamientos hidropáticos, debía regir los baños de vapor; es decir, que el tratamiento más moderado es siempre el mejor, porque es el más sencillo é inofensivo.

Así como, por ejemplo, para aumentar el calor interno no empleo el más ligero baño de vapor, puesto que una ligera aplicación de agua, una afusión, un baño de medio cuerpo me bastan, así también me guardaré de atormentar y de extenuar el cuerpo con un baño general de vapor, cuando uno de vapor parcial basta á mi propósito. *Ne quid nimis*, es decir, que en el empleo del baño de vapor guardo el término medio; no hay que abrumar la naturaleza, sino tenderla una mano que la ayude y que la anime con medios suaves, á que vuelva á encargarse de sus tareas.

Todos mis baños de vapor son verdaderos baños parciales; esto es, destinados solamente á ésta ó la otra parte del cuerpo, lo cual no les impide ejercer su acción sobre el resto del cuerpo. En esto consiste, á mi ver, su mayor ventaja. Los vapores no tocan, ó, mejor dicho, no debilitan más que la parte enferma, dejando intactas y vigorosas las partes sanas. Estas conservan toda su fuerza, y reposan, por decirlo así, un momento, para comunicarla en seguida á la parte extenuada y doliente.

Por lo general, el baño de vapor me sirve como preparación á otras aplicaciones de agua; es decir, para que éstas tengan más eficacia, merced al aumento de calor natural; ó también para secundar en

el interior del cuerpo la acción exterior del agua, procurando, por ejemplo, una resolución en los bronquios y en los pulmones. Es muy raro que uno de los baños de vapor constituya por sí solo todo el tratamiento.

En la descripción particular de cada uno de los baños de vapor se darán detalles precisos respecto de las operaciones que exigen.

Es preciso ahora prevenir al público contra la exageración.

Sucede frecuentemente que uno ú otro de los baños de vapor, particularmente los de la cabeza y los pies, actúa de una manera en extremo favorable. Teniendo una acción sobremanera resolutiva y eliminadora, producen extraordinario bienestar y alegría en los enfermos. He aquí por qué éstos caen en el peligro del abuso y repiten con demasiada frecuencia el baño de vapor, atentando sensiblemente á su salud. *Est modus in rebus.* Imponéos el deber de seguir las reglas con moderación.

Para vuestro gobierno, voy á citar algunos casos particulares. Un convaleciente de tifus ó de cualquiera otra enfermedad grave, sufre todavía trastornos de la circulación en la cabeza ó en cualquiera otra parte. Claro es que la aplicación, á la cabeza ó á los pies, de los baños de vapor, dará buenos resultados, pero á condición de que sean ligeros y no frecuentes, puesto que los hemos de administrar á un individuo de sangre empobrecida y viciada. Para apagar una cerilla no se necesita un fuelle de fragua; basta con un soplo.

Esto es exacto para todos los anémicos. Los baños de vapor aumentan en ellos el calor natural; pero

su abuso debilita la sangre, absorbe el calor y las fuerzas vitales.

Ahora bien: las personas gruesas y fuertes, ¿están en condiciones de soportar cuantos baños de vapor, y cuantos sudores quieran? Frecuentemente sucede todo lo contrario, y esto por la sencilla razón de que son anémicas. Precisamente á estas personas me guardo mucho de prescribirles los baños de vapor; y para procurarles una transpiración fácil, recurro á los fomentos. Una vez establecida en regla la transpiración, es inútil provocar un sudor copioso.

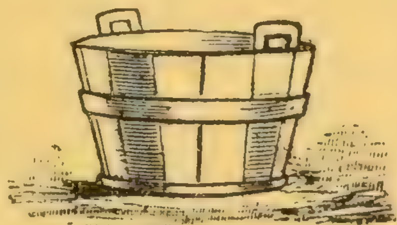


Fig. 6.

Un enfermo se queja de dolores vivos en los pies, y desea que se le administren baños de vapor en sus pies y piernas enflaquecidas. Sería una insensatez satisfacer sus deseos. Aquellos *cohetes* no tienen nada que dar, nada que sudar. En vez de baños de vapor hay que darle baños de medio cuerpo y frecuentes afusiones á las rodillas.

Los baños de vapor que acostumbro á emplear son los siguientes:

1. *Baño de vapor en la cabeza.*—La administración de un baño de vapor en la cabeza exige alguna preparación. Se necesita una cuba pequeña, más honda que ancha, provista de dos asas (fig. 6) para apoyar cómodamente las manos, y provista también de una cubierta que cierre herméticamente: además una gran cubierta de lana para cubrir al paciente; y, por último, dos asientos, uno más alto para sentarse, otro más bajo para la cubeta.

Preparados estos objetos, se echa en la cubeta agua hirviendo que ocupe las tres cuartas partes de la vasija (colocada ésta en su soporte) y se coloca la tapa de la cubeta, reforzada con un lienzo mojado para que no se escapen los vapores. El paciente queda desnudo de medio cuerpo arriba y se ata á la cintura un lienzo seco que recoja el sudor, sin que

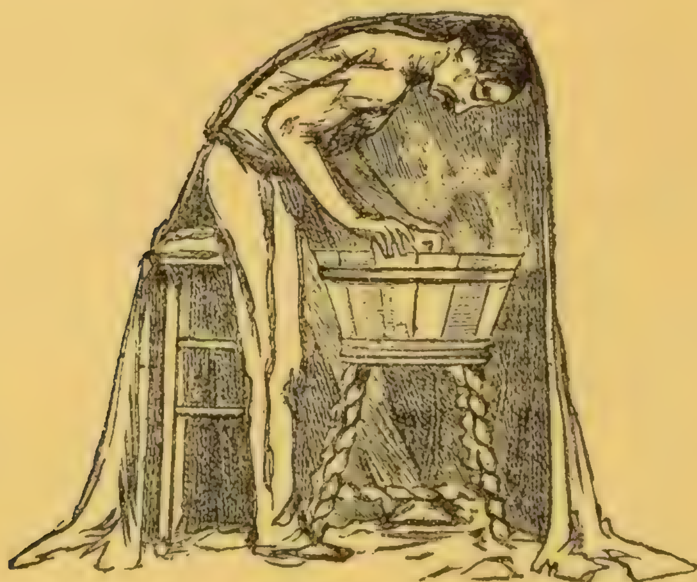


Fig. 7.

éste manche los pantalones. Ocupa el asiento alto y apoya sus manos en las asas de la cubeta, inclinando el cuerpo sobre ésta (fig. 7). El paciente y el aparato todo se cubren con la pieza de lana, de modo que no se ofrezca salida ninguna al vapor. Sólo entonces la persona que asiste al paciente, colocada enfrente de él, retirará la tapa de la cubeta y el lienzo húmedo, levantando para ello un poco la cubierta de lana. El vapor invade en seguida, como un torrente abrasador, la cabeza, el pecho, la espal-

da, toda la parte superior del cuerpo, y comienza su trabajo resolutivo.

La persona que asiste al enfermo debe cuidar, si éste está debilitado ó tiene fatigados los lomos, de que esté cómodamente sentado y bien apoyado; pero no debe hacer caso ninguno de quejas y lamentaciones como: «no puedo más,» «me va á dar una congestión,» etc.

En el primer momento el calor sofoca y asusta, pero bien pronto se habitúa uno á aquel clima tropical, y se sortearán sus inconvenientes de la mejor manera posible. Al primer asalto del vapor es natural enderezarse, levantar la cabeza, volverla en todos sentidos... A medida que pasa tiempo y el calor pierde intensidad, el cuerpo tiende á inclinarse en la postura que hemos descrito.

No hay que temer nada. No conozco un solo caso en que el baño de vapor en la cabeza, administrado en la forma dicha, haya causado el menor mal. Lo he aplicado á toda clase de personas, en las más diversas enfermedades, y siempre con buen resultado. Los baños de vapor nunca han sido perjudiciales: el perjuicio, si alguna vez lo ha habido, nace de la temeridad de personas que, pensando hacerlo mejor, han obrado á su capricho, sin orden ni método. Un baño de vapor dura de veinte á veinticuatro minutos, durante los cuales el paciente está obligado, no sólo á bañar su cabeza, sino también á abrir los joos, la nariz y la boca, para dejar paso al vapor, todo lo más que pueda.

Pasados los veinte á veinticuatro minutos, se quita la cubierta y se lava enérgicamente con agua fresca toda la parte superior del cuerpo. Después el pa-

ciente se pone en movimiento, en invierno sin salir de la habitación, en verano al aire libre, hasta que se haya secado y vuelto á la temperatura ordinaria.

Es ocasión de hacer algunas observaciones importantes, que no se deben olvidar.

El vapor de agua pura no siempre ejerce acción favorable sobre los ojos de algunos, ni sobre el estómago cuando llega á él. Esta es la causa de que se adicionen ciertas hierbas al agua caliente. Desde luego recomiendo el hinojo, que prueba muy bien; una cucharada de hinojo molido basta para un baño. La salvia, la hierba de San Juan, la menta, el saúco, el llantén y las flores de tilo prestan también buenos servicios. En su defecto, tomad un puñado de ortigas ó de flores de heno, y echadlas en el agua. Aunque se desdeñan estos remedios, no por eso son menos útiles.

En la mayor parte de los enfermos, el baño de vapor ejerce su acción rápidamente; al cabo de cinco minutos corre el sudor por la frente, y á los ocho ó diez minutos el sudor se hace general.

Hay, sin embargo, enfermos—por lo regular los anémicos que tienen poco calor animal—en los cuales no produce el vapor un efecto tan rápido. Para remediarlo se calienta al fuego un pedazo (como la sexta parte) de una teja, que se introduce en la cubeta á los diez minutos de empezado el baño. El agua entrará en efervescencia, y se elevarán de nuevo los vapores más espesos y más activos.

Inmediatamente después del baño de vapor, que se toma siempre (en invierno) en una habitación caliente, lo mismo que el ejercicio que sigue al baño, no se debe salir al aire sin que preceda el lavatorio

con agua fría, que vuelve á cerrar los poros abiertos por el vapor. En invierno conviene, antes de salir, pasar una media hora en la habitación caliente, paseando de un lado á otro. Sin esta precaución, no sólo se podría contraer un catarro, sino también una enfermedad grave y aun mortal, según los casos. La loción fría de que se trata puede tomarse de diversos modos.

El más sencillo, y que recomiendo siempre á las personas débiles que tienen necesidad de asistencia, consiste en pasar rápidamente sobre la piel un trapo empapado en agua fresca. Cuando hay tumores, erupciones ó exantemas en la cabeza, flujo de oídos, ó, en general, enfermedades que hacen segregar algo en la cabeza, este es el medio que hay que emplear después del primero y del segundo baño de vapor. Las consecuencias de un descuido en este punto serían, si no peligrosas, á lo menos desagradables. En las aplicaciones siguientes, cuando se han establecido abundantes secreciones en la cabeza, se puede recurrir al segundo modo de ablución, es decir, á la afusión superior, que consiste en verter lentamente una ó dos veces una regadera de agua fría sobre las partes sometidas á los vapores, á excepción del cuero cabelludo, mientras que se lociona enérgicamente el pecho. Después se hace lo mismo que hemos dicho en las afusiones, esto es, que después de enjugarse cuidadosamente la cara y el cabello, se viste el individuo de prisa, sin enjugar el resto del cuerpo, y se hace ejercicio ó un trabajo cualquiera hasta secarse y recobrar el calor.

Si después de un baño de vapor en la cabeza tenéis ocasión de tomar en seguida un baño general

frío, de un minuto á lo sumo, haréis bien en aprovecharla.

Los efectos de este tratamiento son muy notables: se extienden á toda la superficie cutánea de la parte superior del cuerpo y abren sus poros, y en el interior ejerce una acción resolutiva y eliminadora en la mucosa nasal, en los bronquios y en los pulmones. El baño de vapor en la cabeza es muy útil en los enfriamientos que son consecuencia de la humedad ó del cambio súbito de temperatura, en las jaquecas, ruido de oídos, estado reumático ó espasmódico del cuello ó de los hombros, en el asma, en la fiebre catarral poco avanzada; en todas las enfermedades que forman escolta á los catarros. Repetido el tratamiento dos veces en el espacio de tres días, produce, por lo general, la curación completa. Si el catarro está en su principio, cualquiera que sea su asiento, basta con un solo baño de vapor en la cabeza.

El que la tiene abotargada, el cuello relativamente muy grueso, las amígdalas hinchadas, no tiene más que tomar cada semana dos ó tres de estos baños de vapor. Lo mismo para la inflamación de los ojos á causa del frío, de enfriamientos, etc., y lo mismo también para los ojos legañosos. En este último caso el resultado es más seguro si, habiendo tomado por mañana ó tarde el baño de vapor en la cabeza, se toman por la noche (del mismo día) un baño de pies caliente con sal y ceniza.

En las congestiones, aun después de ataques de apoplejía, he empleado con gran éxito el baño de vapor en la cabeza. En estos casos penosos y delicados existe la preocupación de que el vapor puede

llamar y atraer de nuevo más sangre á la cabeza. Este temor no tiene fundamento. En mi práctica acostumbro—y la aconsejo para cada una de los dos casos citados,—limitar la operación á quince ó veinte minutos y dar un baño de vapor en los pies, tan pronto como sea posible después del de la cabeza.

Como este último es un fuerte resolutivo, y un sudor abundante podría debilitar demasiado, no conviene repetir á menudo el tratamiento. Regla general: no paséis de la cifra de dos por semana. En casos raros, en que son necesarias resoluciones y eliminaciones especiales, se podría, en el transcurso de una semana, recurrir cada dos días á un baño de vapor en la cabeza, pero reduciendo su duración; mínimum, quince minutos; máximum, veinte.

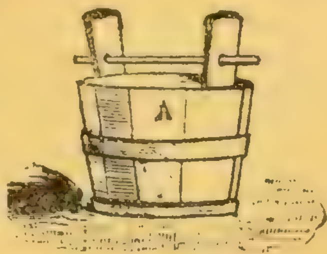


Fig .8.

2. *Baño de vapor en los pies.*—El mismo efecto que produce en la parte superior del cuerpo el baño de vapor en la cabeza, produce el de los pies en las extremidades inferiores. Se procede del siguiente modo.

Sobre una silla se extiende á lo largo una cubierta de lana, regularmente ancha y espesa. El paciente, desnudo de pie y pierna, se sienta en aquélla. Delante de él la cubeta (como para pediluvios) llena hasta la mitad del líquido en ebullición (fig. 8). Sobre su borde superior se fijan de cualquier modo dos pedazos de madera, á fin de alejar el temor de que resbalen y se metan los pies en el agua (1).

(1) En vez de dos palos puédese hacer uso de un solo pedazo de

Se sienta en la silla el enfermo, preparada la cubeta y preparada también la cubierta de lana que rodee aquélla de modo que el vapor no se escape y suba como por un gran tubo de lana á los pies, á las piernas y aún más (1). (Véase fig. 10).



Fig. 9.

Para este baño de vapor me sirvo por lo regular de un ligero cocimiento de flores de heno. Lo mismo que para el baño de vapor en la cabeza, puede reformarse el efecto de este tratamiento echando poco á poco, con prudencia, un pedazo de teja puesta al fuego, varias veces, con intervalos de cinco á diez minutos. Hay que cuidar de no dejar caer la piedra en el agua, para que ésta no salte ó cause quemaduras. La duración del baño de vapor en los pies, y el número de pedazos de teja, serán proporciona-



Fig. 10.

madera bastante ancho para que descansen en él los pies (*fig. 9*), y cuyas extremidades estén suficientemente adelgazadas para que puedan entrar en las asas, con objeto de que el pedazo de madera no dé vuelta y se deslicen los pies. Sería quizás más sencillo poner en la cubeta de agua hirviendo un banquillo que sobresaliera un poco del agua.

(1) Una persona cuyos vestidos casi toquen el suelo, puede rodear con ellos la cubeta. Sería la manera más fácil y sencilla de tomar un baño de vapor en los pies; después habría naturalmente que cambiar de vestido.

dos el efecto que se desea obtener. A menudo son los pies propiamente dicho los que deben sudar, como en el caso, por ejemplo, de los que transpiran por ellos demasiado; pero es más frecuente el caso en que se trata de provocar el sudor en pies, piernas, bajo vientre ó el cuerpo entero, mediante el baño de vapor de las extremidades inferiores. He visto muchos á quienes este tratamiento tan sencillo y primitivo les bañaba en sudor la frente como si estuviesen en un baño ruso. En las aplicaciones más moderadas, un solo pedazo de teja ardiendo y una duración de quince ó veinte minutos, bastan. Para obtener el mayor efecto es necesario renovar cada cinco ó cada diez minutos el líquido en ebullición, y prolongar el tratamiento hasta veinticinco ó treinta minutos.

Al baño de vapor sucede siempre una refrigeración que debe extenderse estrictamente á todas las regiones bañadas en sudor. Para los pies, que no traspiran más que hasta las rodillas, basta con una rápida ablución fría hecha con un trapo: las personas robustas soportan una afusión á las rodillas. Cuando las piernas y el bajo vientre transpiran, es suficiente un baño de medio cuerpo. Si suda todo el cuerpo, es necesario refrigerarlo por entero, sea por medio de un baño de medio cuerpo con ablución de la parte superior, sea por medio de un baño general, sea, por último, merced á una ablución completa. Leed las reglas concernientes á esta aplicación en los capítulos relativos á los baños y á las abluciones; las que se refieren á lo que hay que hacer después del baño de vapor en los pies se encuentran en el que trata del mismo baño en la cabeza. Rigen en este caso, sin restricción ninguna.

Se ha recurrido al baño de vapor en los pies principalmente en las enfermedades más diversas de las extremidades inferiores: por ejemplo, para los sudores abundantes y fétidos, ó cuando se trataba de eliminar humores morbosos, para las hinchazones ó los tumores, que ocultan una obstrucción humoral y de la sangre; para los pies fríos, cuya transpiración es nula, y para los cuales parece que la sangre no encuentra camino. Los baños de vapor despiertan la actividad adormecida y producen nueva vida; en ocasiones no son, como queda indicado en diferentes enfermedades, más que ejercicios previos para ulteriores aplicaciones de agua, á las cuales preparan el camino y cuyo éxito aseguran.

Estos baños de vapor deben tomarlos desde luego todos los que tienen abscesos en las uñas, uña encarnada, etc., lo mismo que los que temen una infección de la sangre, por ejemplo, á consecuencia de mal tratamiento de los callos de los pies, de la extracción de las raíces de las uñas, etc.

Los baños de vapor en los pies se reforzarán cuando deban actuar más ó menos sobre el cuerpo entero; por ejemplo, en los dolores espasmódicos del bajo vientre, á consecuencia de un enfriamiento, y en las jaquecas de origen congestivo.

En los individuos anémicos, á los cuales hay que aumentarles previamente el calor para toda aplicación de agua fría, un ligero baño de vapor en los pies da á menudo buen resultado.

La regla general en el empleo de este tratamiento es la misma que para el baño de la cabeza; es decir, emplearlo con parsimonia. Yo lo prescribo mucho una ó dos veces por semana, rara vez tres, y esto

en casos particulares que expresamente lo exigen.

Por último: alguna vez he oído censuras á propósito de los entorpecimientos que causan mis baños de vapor. Pregunto á todo hombre serio: ¿qué es más sencillo: el baño de vapor tal como yo lo prescribo, ó el baño de estufa después de tantas y tantas tazas de té caliente, después de una tortura de tantas horas y bajo tantos edredones, que no pasa casi nunca sin dejar un violento dolor de cabeza y otros dolores?

3. *Baños de vapor en el asiento.*—El baño de vapor en el asiento presta grandes servicios á los enfermos á causa de su fácil preparación, aplicación cómoda y acción absolutamente inofensiva. Aun en las enfermedades graves en que la debilidad no permite provocar la transpiración hasta el grado que se desea, se puede conseguir fácilmente por este medio.

Se vierte la mixtura en ebullición en la vasija de barro ó de cinc del sillico. El enfermo se sienta en él, y el que asiste cuida de que no se escapen los vapores medicinales. En seguida el calor húmedo invade el cuerpo y engendra un sudor más ó menos abundante, que alguna vez llega á ser en extremo considerable. El tratamiento dura quince ó veinte minutos. Si es necesario prolongar el sudor, se coloca al enfermo en su lecho para que no se fatigue de estar sentado, y puesto que los vapores perderían su acción á la larga; el sudor continuará sin necesidad de cubierta especial. Terminado el baño de vapor, hay que practicar una ablución general ó un baño de medio cuerpo con loción superior, ó bien baño general, según la tolerancia del enfermo. En

los enfermos graves la loción general es la más fácil é inofensiva.

La acción del baño de vapor en el asiento no hay que decir que es resolutiva y eliminadora. Las secreciones ó eliminaciones se hacen por medio de la trasudación. Para estos baños de vapor nunca uso agua sola; siempre mezclo hierbas, como, por ejemplo, las flores de heno, la paja de avena, y sobre todo la cola de caballo campestre. De este modo es una fumigación húmeda.

Contra la litiásis y los cálculos empleo, para la fumigación húmeda, un cocimiento de paja de avena, mientras que en los casos de espasmo ó de reumatismo del bajo vientre, en los abscesos de la vejiga y en los principios de la hidropesía, prefiero un cocimiento de flores de heno.

La manera de alternar los baños de vapor con los baños fríos, está indicada para cada caso particular en la tercera parte de esta obra.

Con fumigaciones de un cocimiento de cola de caballo he obtenido resultados sorprendentes en las retenciones de orina; casos tan delicados que causan al paciente atroces dolores, y á veces el delirio. El estado espasmódico de la vejiga, que proviene ordinariamente de un enfriamiento ó de una inflamación, desapareció siempre que tuve que tratarlo con una fumigación húmeda de cola de caballo, en un tiempo relativamente corto, y el órgano volvió á funcionar como antes.

4. *Baños de vapor localizados*.—Los baños de vapor asociados á otras aplicaciones de agua, son útiles en las enfermedades de los ojos, de las orejas, de la boca, de los dedos, de las manos, de los bra-

zos, de los pies, de los dedos gordos de éstos últimos, etc. Algunos ejemplos lo demostrarán.

Un insecto venenoso os ha picado en la mano ó en el brazo: el miembro se hincha y duele, la inflamación amenaza extenderse. Si empleáis, al mismo tiempo que los fomentos en la parte dolorida, las fumigaciones húmedas en la misma parte, los dolores se calmarán muy pronto y el mal desaparecerá. A este fin se tiene la mano ó el brazo sobre el barreño que contiene el líquido en ebullición.

Si hay elementos venenosos en una úlcera, se corre el peligro de que se infecte la sangre; no es caso que admite demora. Inmediatamente hay que preparar, para la mano ó el pie, un baño de vapor, cuya acción es resolutiva y eliminadora.

Otro ha sido mordido por un perro que se supone hidrófobo. Antes que ningún otro socorro, antes de que pueda llegar el médico, un baño de vapor en la parte en que está la mordedura, es utilísimo, al menos de un modo provisional.

Se sienten violentos calambres en determinadas partes de las manos y los pies. No retardéis el tratamiento por medio del vapor.

Para todos estos casos empleo generalmente un cocimiento de flores de heno.

Para la fumigación de los ojos recurro á un cocimiento, bien de hinojo en polvo, bien de eufrasia, bien de hierba de San Juan.

Para la fumigación de los oídos, un cocimiento de ortigas ó de hierba de San Juan.

Para los infartos ú obstrucciones de la garganta' un cocimiento de hierba de San Juan ó de ortigas, ó de llantén.

La duración del tratamiento, no debe exceder de veinte minutos ni bajar de diez.

Las fumigaciones que han de aspirarse para actuar en el interior, ó las destinadas á los ojos y á los oídos, no se tomarán nunca en un estado de calor excesivo. Conviene ser prudente en este punto.

D.—Afusiones.

Las afusiones que empleo en mi sistema, son las siguientes:

1. *Afusiones á las rodillas.*—Se descubren los pies y las piernas hasta la parte superior de las rodillas, recogiendo el pantalón cuanto sea posible; y para evitar que se moje, se preserva del agua que pueda caer con una toalla ó un paño cualquiera.



Fig. 11.

Después siéntase el enfermo en una silla, colocando los pies en un barreño (véase la fig. 11), lo mismo que si fuera á tomar un baño de pies. La afusión se practica por medio de una regadera de jardín, y que para mayor comodidad pueda usarse solamente con una mano.

La primera regadera debe arrojarse con rapidez y en bastante cantidad, mojando ambos pies, desde los dedos gordos hasta más arriba de las rodillas. Las regaderas subsiguientes se vierten desde una altura variable y con menos violencia sobre ciertas partes del pie, principalmente sobre la rótula (al centro, á derecha é izquierda), y las pantorrillas, de modo que el agua caiga por las piernas de una manera casi igual. La última vez que se haga esta operación no es necesario proceder con tanta calma; por el contrario, se echa el agua con bastante fuerza por la boca ó abertura superior de la regadera, dos ó tres veces, sobre las piernas. Para una afusión pueden emplearse de 2 á 10 regaderas de agua.

Las personas delicadas ó enfermas resisten con mucho trabajo la afusión primera. Yo he visto bastantes sujetos que, después de haber tomado á broma y querido disimular la conmoción que los sacudía como una descarga eléctrica, han acabado por temblar como una hoja, y llorar de dolor. Este es el mejor argumento de la virtud electrizante, poderosa y enérgica de la afusión.

A los convalecientes, á las personas débiles y anémicas, á todos aquellos que tienen solamente en las piernas y en los brazos, músculos faltos de desarrollo, pobres de calor, no aconsejo arriba de dos ó tres regaderas de agua al empezar el tratamiento.

La primera vez no se debe pasar nunca de la cifra 2; en los días siguientes puede llegarse hasta cuatro ó seis; más tarde, hasta ocho ó diez regaderas. A las ocho ó diez afusiones á las rodillas habrá desaparecido por completo toda sensación dolorosa. Se respira entonces con un placer intenso: tanto ha for-

talecido la afusión, en poco tiempo las piernas y los pies.

La afusión á las rodillas no se usa generalmente sin emplear la afusión superior.

2. *Afusiones superiores.*—La persona que debe recibir esta afusión se desnuda la parte superior del cuerpo hasta la cintura, quedando con el pantalón. A la cintura se rodea un paño cualquiera, para evitar que aquél se moje. El barreño donde se coloca el agua, en lugar de situarlo en el suelo, se pone sobre un banquillo, ó un escabel. De este modo el paciente está más cómodo, porque no tiene que inclinarse tanto, y además es conveniente para la cabeza, que como no está tan baja, impide que la sangre afluya, como sucedería dejando el barreño en el suelo.



Fig. 12.

El paciente descansa colocando ambas manos en el fondo del barreño, con objeto de dar á la parte superior del cuerpo una posición horizontal, de manera que el agua que se vierta caiga en el mismo. (Véase la fig. 12.) La primera regadera se echa, partiendo del brazo y hombro derechos, sobre toda la espalda, hasta el hombro y brazo izquierdos (figu-

ra 13 *a*). Sirve, en primer lugar, para humedecer la parte que ha de sufrir la ducha. La segunda (*b*) y la tercera (*c*) regaderas se aplican principalmente sobre el gran plexo simpático, empezando á ambos lados de la séptima vértebra cervical, recorriendo la espalda toda y la columna vertebral, terminando siempre en uno de los brazos. La espalda debe ser regada tres ó cuatro veces por igual, recibiendo así tres aplicaciones de agua, que caen por el pecho en el baño. Es preciso mojar lo menos que se pueda la cabeza; por el contrario, conviene mojar bastante la nuca. Cuando los cabellos son crecidos, no echo nada absolutamente de agua; cuando son cortos, los mojo un poco, muy ligeramente. Con las personas nerviosas es necesario no rociar muy fuerte ni durante mucho tiempo la columna vertebral. El efecto sería el de un pedazo de hielo, y no podría soportarse; por lo demás, no tiene nada de peligroso. Según la necesidad y las circunstancias, el encargado de practicar esta operación dejará caer el caño de agua grueso ó dividido, con fuerza ó sin ella, más alto ó más bajo. Al mismo tiempo observará si el paciente se queja de dolores particulares en tal ó cual lado, y si existen algunos síntomas de erupción, de accesos, de obstrucciones de sangre (manchas lívidas), de tumores sanguíneos (flemones), etc. Cuanto más igualmente resbala el agua sobre todas las partes regadas, la afusión es más fácil de soportar, y el calor vuelve con tanta más rapidez y regularidad.

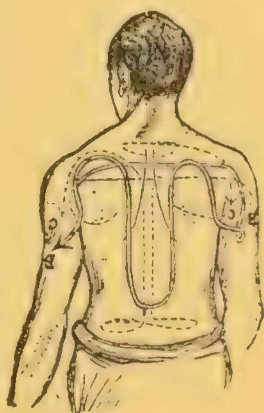


Fig. 13.

Hay personas que se encuentran en buen estado de carnes ó que están dispuestas á adquirirlas, en las cuales la reacción tarda bastante tiempo. Se reconoce esta circunstancia porque la piel permanece blanca, incolora, como antes de la afusión, y no enrojece la sangre, estimulada, llamada á las partes que se han regado. Yo remedio esta anomalía del siguiente modo: después de haber vertido la primera regadera, lavo y fricciono con la palma de la mano la espalda mojada; con esta fricción estimulo la piel. Después de la tercera ó cuarta regadera, la reacción se experimenta notablemente.

Para las personas débiles basta, para administrarles una afusión, verter el contenido de una regadera.

A los que comienzan, se les da 1 ó 2; á los más adelantados, 2 ó 3, y 5 ó 6 á los individuos fuertes y robustos. En todo caso, y á pesar de producir un agradable placer y bienestar, no se debe exceder de estas cantidades.

Después de la afusión, es necesario lavarse rápidamente el pecho, secarse las manos y la cara (nada más), vestirse y hacer ejercicio ó ponerse á trabajar.

La afusión superior (á menos de una ablución), es siempre necesaria después del baño de vapor á la cabeza. Algunos la emplean, por regla general, en unión de la afusión á las rodillas, administrando primero la superior y después de vestidos de medio cuerpo arriba, la afusión á las rodillas.

Estas dos afusiones se cuentan entre los medios de endurecerse, su acción es revulsiva (circulación regular de la sangre), confortante, verdaderamente farádica; pueden emplearlas las personas de am-

bos sexos, sin que les sobrevenga el menor daño.

Conozco bastantes individuos que todas las mañanas, al levantarse, se administran ellos mismos las dos afusiones. Practican primero la afusión supe-



Fig. 14.

rior, haciendo uso de la regadera, sin necesidad de nadie, y vertiéndose el contenido en el dorso; ó bien en un cuarto de baño, dan media vuelta á la llave del depósito de agua (fig. 14) y se riegan la espalda perfectamente, con gran satisfacción. Después diri-

gen el caño ó la regadera á las rodillas. A los cinco minutos ya está hecho todo, y el cuerpo ha recibido una impresión en extremo agradable.

Si no queréis haceros aplicar estas operaciones por otro y no tenéis habilidad suficiente para manejar la regadera, laváos con agua fría la parte superior del cuerpo; sumergid después las piernas descubiertas hasta las rodillas en un baño ó cualquier otro recipiente lleno de agua, tomad con cualquier cosa (eso es lo de menos) agua del baño, y dejadla caer sobre las rodillas y las piernas.

Aun en el caso en que la operación se haga de esta manera sencilla y primitiva, y el efecto será seguro.

3. *Afusiones dorsales.*—La afusión dorsal es la continuación de la afusión superior. Se emplea cuando se trata de fortalecer especialmente los lomos.

Favorece igualmente la circulación de la sangre, más todavía que la afusión superior.

Lo mismo que ésta, se dirige el caño, que puede caer de más ó menos altura con una fuerza mayor ó menor, de un omoplato á otro, y se dejan correr tres, seis y hasta ocho regaderas de agua á lo largo del dorso, desde las vértebras cervicales hasta la rabadilla.

Es necesario terminar cada vez la afusión dorsal por una ablución rápida del pecho y el abdomen, los brazos y las piernas.

La manera más sencilla de tomar la afusión dorsal consiste en colocarse en camisa sobre el baño (véase la fig. 15). No creo necesario advertir que es preciso hacer esta *toilette* muy de prisa.

4. *Afusión inferior.*—Esta es la continuación de la afusión á las rodillas, haciéndola llegar hasta el

bajo vientre. Consiste en someter al tratamiento, no sólo los pies y las piernas, sino también los muslos.

El efecto de esta afusión es idéntico al de la afusión á las rodillas, pero tiene un grado más intenso. La afusión inferior podría en todos los casos reemplazar perfectamente á la de las rodillas.



Fig. 15.

Es necesario que siga siempre al baño de vapor de los pies, á menos que se prefiera un baño de medio cuerpo, ó el arrodillarse en el baño.

Uno mismo puede aplicarse esta afusión; pero si otro es el encargado de hacerla, es necesario verificar lo que he dicho respecto de la afusión dorsal.

5. *Afusión total.*—La afusión completa ó total se hace extensiva, como su nombre lo indica, al cuerpo entero, desde el cuello hasta la punta de los pies. He aquí el modo de emplearla:



Fig. 16.

El paciente, vestido con una camiseta ó una camisa, se sienta sobre una tabla colocada en el baño, ó en una tina espaciosa de madera ó cinc. La afusión se efectúa por delante y por detrás (véase la fig. 17) con una cantidad próximamente de cuatro regaderas. La primera humedece todo el cuerpo; las otras (tres ó

más) se emplean para regar todas las partes del cuerpo, principalmente la medula espinal y los plexos principales, es decir, la nuca y sus dos lados; después el hueco del estómago (región epigástrica, simpático pneumo-gástrica).

Recomiendo especialmente esta afusión á las personas sanas, sobre todo á las de excesivo vientre· Fortifica, favorece la circulación de la sangre y quita á esos individuos anémicos é «hidrófobos» su sensibilidad excesiva.



Fig. 17.

Si tiene frío y se encuentra mal dispuesto el paciente, no es necesario tomar esta afusión, á menos que no se restablezca el calor normal, bien sea por el movimiento, bien por un medio ficticio, como, por ejemplo, el baño de vapor en los pies ó en la cabeza. Fuera de esto, puede tomarse en todo tiempo; y si es en invierno, en local abrigado.

Para las personas débiles ó enfermizas es conveniente *quitar el frío* al agua, hasta conseguir el mismo grado de calor que tienen los establecimientos de baños en verano (15 á 18° Reaumur).

En nuestra descripción de las enfermedades se indica en qué casos y cuántas veces debe aplicarse la afusión total.

Yo la prefiero al baño completo, y la empleo en vez de este último cuando quiero actuar enérgicamente con el chorro de agua sobre el miembro enfermo, sobre una parte dolorida, especialmente en muchos casos de reumatismo.

A los enfermos de quienes quiero obtener resoluciones enérgicas y secreciones, les aplico después de la afusión total el tratamiento siguiente: la camisa, que ha sido mojada por la afusión, se retuerce ligeramente para evitar que el agua gotee, y se emplea entonces á manera de faja hidroterápica durante hora y media; después se sustituye esta camisa por otra seca, y el paciente se pone en movimiento hasta que se haya quedado completamente seco y éntre en reacción.

Dos palabras antes de seguir adelante. Yo no practico ni apruebo las duchas de percusiones fuertes, esos efectos violentos del agua sobre el cuerpo, que ningún provecho hacen. No comprendo qué efectos pueden producir esos poderosos caños de agua sobre una persona sana, y menos aún sobre una enferma. ¿A quién se le ocurriría usar una bomba de incendios para lavar el cuerpo? Esas trombas de agua no son necesarias para un riego.

Ahora bien: la enfermedad es curable ó no; si tiene cura, un tratamiento moderado será suficiente; si es incurable, ¿para qué emplear un tratamiento molesto y riguroso? Será peor el remedio.

E.—Abluciones.

Las lociones ó abluciones son de dos clases: completas y parciales. Nos ocuparemos de las dos. En general haremos notar que las reglas relativas á las fricciones y á la costumbre de no enjugarse, deben regir también para las abluciones. En cada loción es esencial que el cuerpo entero ó cada una de las partes determinadas reciban el agua igualmente. En cuanto á las frotaciones y al amasamiento, no tienen aquí aplicación alguna. Si al tratar de las enfermedades se habla de ablución enérgica, entiéndase como una operación rápida que no admite temor ni duda. La mejor ablución, total ó parcial, es aquella que se efectúa de la manera más uniforme y en el menor tiempo. En ningún caso debe pasar de uno ó á lo más dos minutos. Juzgad por la diferencia entre mi método y el que emplean en algunos establecimientos, y evitadme la censura de que dejo á mis enfermos demasiado tiempo en el agua fría, lo que ha de producirles necesariamente dolores en los miembros, reumas articulares, etc. Yo no cometo jamás semejantes excesos.

Repito la observación que he hecho acerca del baño general frío: cuando el cuerpo está á baja temperatura, cuando tiene frío, no se debe tomar loción alguna, mucho menos entera ó total. El calor natural se encuentra ya á un grado bastante bajo, que iría disminuyendo y podría restablecerse solamente de una manera muy lenta y con gran trabajo. Las consecuencias inevitables serían la fiebre, el catarro, etc.

1. *Ablución total.* *a) Para personas sanas.*—La ablución total, como el nombre lo indica, se refiere al cuerpo entero (exceptuando la cabeza), que se lava de una sola vez, de alto á bajo.

Se efectúa muy fácilmente de la siguiente manera: se coge una tela ordinaria, grosera (la esponja de los bañeros no es suficiente), se sumerge en el agua fría y se comienza por locionar el pecho y el vientre, después la espalda, que ofrece más dificultad. ¿Cómo es preciso lavar la espalda? Cada uno encontrará la manera que le sea más fácil y más cómoda para este objeto. Después los brazos, las piernas y los pies. Esto debe hacerse en un minuto, ó en dos, á más tardar. Toda loción que traspase este límite podría ser perjudicial. Guardáos mucho de hacer la loción en un lugar donde el cuerpo esté expuesto al aire libre. Esta imprudencia sería funesta. Sin enjugarse, vuelta á ponerse el traje muy de prisa, y al trabajo ó á hacer ejercicio, hasta que la piel esté caliente y seca.

¿Cuándo y cuántas veces las personas sanas pueden usar la loción completa? Cada uno se lava una vez, por las mañanas, la cara y las manos. La loción completa será muy conveniente á esa hora matinal, inmediatamente después de levantarse del lecho.

Porque entonces es cuando el calor natural, á causa de las ropas de la cama, se encuentra en el grado más elevado. La loción será, pues, una refrigeración, una frescura agradable, que acabará de despertaros y os dará fuerzas para trabajar: vida y animación. Y no se diga que se pierde tiempo, porque en un minuto está terminado; después se puede cumplir con la obligación sin temor de llegar tarde.

Los habitantes de las ciudades suelen pasear por las mañanas en primavera y en verano; que practiquen una ablución total antes del paseo. Estoy seguro de que no habrá que animar á nadie para que repita.

Las personas que después de la loción entera no puedan moverse ni ir al trabajo, no deben retraerse por esto, porque pueden lavarse tranquilamente y volver al lecho durante un cuarto de hora ó media hora; el provecho es el mismo.

Si se puede llegar —para esto no hacen falta muchos esfuerzos— á tomar durante dos ó tres días, por espacio de cierto tiempo, esta ablución, se conseguirá un beneficio de ciento por uno. Si no tenéis tiempo de hacer la loción á la hora de levantaros, aprovechad cualquier momento libre del día: lo que precisa es no olvidarlo; que para hacer el bien cualquier hora es buena.

Cuando el herrero ó el carpintero cierran su tienda, se lavan la cara para limpiarla de carbón ó de polvo. Cuando el labrador vuelve del campo á su casa, no deja nunca, en el verano, de buscar el botijo y echar un trago para refrescar. ¡Cuánto mejor harían, después del trabajo pesado del día, tomar una ablución total para refrescar el cuerpo y librarlo de polvo y de sudor! Yo desearía con toda el alma que esta operación fortificante y saludable fuese más conocida.

Por la noche, antes de acostarse, muchos no podrán hacer una aplicación del agua fría, porque les produce intranquilidad; pero el que pueda resistirla á esta hora, perderá el menor tiempo posible y dormirá con un sueño tranquilo y profundo.

He recomendado con éxito á muchos individuos que sufrían de insomnio, en vez del baño general, la ablución total, que es más cómoda.

En invierno aconsejo siempre acostarse en la cama, durante diez minutos, y después, cuando el cuerpo haya entrado en reacción, practicar la ablución total.

b) Para personas enfermas.—Sucede en muchas de las enfermedades que yo mismo he señalado, no solamente que las fricciones y las frotaciones no causan alivio, sino que estas operaciones son perjudiciales á causa de la agitación y de la vuelta del calor de una manera desigual, etc.

En la loción total para los enfermos, recomiendo con insistencia, primero: que se lave todo el cuerpo, plantas de los pies inclusive; segundo: que se lave de una manera uniforme, tanto por la cantidad de agua empleada para todas las partes del cuerpo, como por lo que se refiere á las fricciones inseparables de todo lavatorio. De este modo solamente es como el calor natural se desenvuelve libre, igual y regularmente. Si se cometen irregularidades, el calor se reparte irregularmente también, en diferentes partes, y esto podrá dar un resultado, si no perjudicial, poco favorable por lo menos.

Yo he hecho siempre las abluciones á los enfermos que no pueden abandonar el lecho, de la siguiente manera: incorporado el paciente, ó mantenido en esta posición si está muy débil, se le lavará con rapidez la espalda, pasando muchas veces á lo largo de la columna vertebral. Esto es cuestión de medio minuto; el enfermo vuelve en seguida á echarse. Después se le lavará el pecho y el vientre; esto es

bien sencillo, y el mismo enfermo, si puede, lo hará en menos de un minuto. Acto continuo se lavan los brazos, y, por último, las piernas. Al cabo de tres ó cuatro minutos termina la operación, y el enfermo se sentirá como reanimado.

Lo mismo que puedo lavar todos los días á cualquiera de mis enfermos la cara y las manos, puedo también, con buena voluntad y caridad, hacerle la ablución total. La segunda y tercera vez se habrá adquirido ya práctica, y la operación será muy sencilla.

Si la loción del cuerpo entero es realmente difícil para un enfermo muy débil, se podrá distribuir la loción total en dos ó tres lociones parciales: por la mañana se lavará los brazos, el pecho y el vientre, y al oscurecer, la espalda y las piernas.

Una ablución prudente y rápida no hará nunca daño, aunque el agua se encuentre muy fría, que es sin duda lo mejor.

En los casos concretos de enfermedades indicamos cuándo y cuántas abluciones es preciso practicar.

Observaremos, por ahora, que, sobre todo en las fiebres agudas y en todas las enfermedades acompañadas de dicha fiebre, principalmente en el tifus y la viruela, las lociones totales desempeñan un papel muy importante y reemplazan siempre á los baños fríos totales, si no pueden tomarse aquéllos por una razón ó por otra.

En la fiebre, el calor que va en aumento y la ansiedad que produce indican en cada caso el momento de repetir la ablución, que en ciertas circunstancias puede hacerse cada media hora.

Muchas enfermedades, como el catarro, la fiebre

mucosa, la viruela, el tifus, etc., han sido curadas exclusivamente por las abluciones totales de mi sistema.

Con las naturalezas débiles, uso para las lociones, en lugar del agua pura, una cantidad de vinagre, que mezclo muy bien con el agua. El vinagre, además de fortificar, deterge la piel y ensancha los poros.

Suele decirse que las abluciones de vino, de alcohol (exceptuando el vinagre), etc., producen efectos extraordinarios.

Muchas veces he ensayado esta clase de abluciones, pero nunca he obtenido resultados dignos de mención; por el contrario, muy medianos todos: otras veces no han producido ninguno.

En otro tiempo el aguardiente de espíritu de vino pasaba por el *non plus ultra* como medio de loción, y esto ha hecho que el comercio haya sacado tanto producto de este artículo; después hubo una tregua, y en estos últimos tiempos este aguardiente ha vuelto á estar en boga.

Esta clase de remedios aparecían en el horizonte, y volvían á desaparecer á manera de cometas.

Dejan tal vez larga huella; pero desaparecen poco á poco y para siempre. Esos astros no son estrellas ordinarias y regulares de las que aparecen todas las noches y brillan tranquilamente y sin interrupción. Con estas últimas quisiera yo comparar el agua: ella produce su efecto, y sus aplicaciones quedarán y persistirán después que esas «corrientes extraordinarias» hayan cesado de afluir, máxime cuando no habrán resistido la prueba.

Deseo que el agua se abra un camino cada vez

más ancho á través de los hombres que en bien de la humanidad podrían extender su uso, favorecer su empleo y dar á conocer sus efectos saludables.

2. *La ablución parcial.*—Como su nombre lo indica, no se extiende á todo el cuerpo, sino á una parte cualquiera.

Se practica con la mano ó con una tela gruesa, echando agua fresca sobre tal ó cual parte del cuerpo. En lo demás, hay que seguir las reglas trazadas para la ablución total.

Sea el pie, sea la mano lo que la inflamación haya atacado, siempre es preciso apagar el fuego allí donde prende. Los detalles relativos al momento en que se debe practicar la ablución parcial, se encuentran indicados en cada caso particular.

F.—Fajas (1).

Son fajas de lienzo mojado, cubiertas con una tela de lana. Hay distintas clases de fajas.

1. *Fajamiento de la cabeza.*—Esta faja puede colocarse de dos maneras:

A.—Se lava la cabeza entera, mojando completamente cara y cabellos. Es preciso que el agua penetre hasta la piel en los sitios cubiertos de cabello, pero sin que éstos lleguen á gotear, lo cual sería una exageración. Se cubre después la cabeza con un

(1) Al decir *faja*, entiéndase siempre que se habla de la faja hidroterápica: lienzo empapado en agua, que se arrolla al cuerpo ó á una parte cualquiera de él.

(N. del T.)

lienzo seco, que se sujeta de modo que se adapte bien por todas partes y no dé entrada al aire, no dejando ver más que los ojos y la mitad de la frente. Al cabo de media hora, rara vez más, los cabellos se han secado.

Se puede renovar en seguida una, dos ó tres veces la loción y la fajadura: sólo hay que cuidar de que el lienzo que rodea la cabeza esté bien seco. La segunda y tercera aplicación durarán una media hora cada una, teniendo cuidado de que se hayan secado bien los cabellos antes de cada nueva aplicación.

Hay que acostumbrarse á lavar rápidamente con un poco de agua fría el cuello y la cabeza y enjugarse, tal como lo hacemos al levantarnos, después de la última operación.

B.—El fajamiento de la cabeza se practica mejor de la manera siguiente, sobre todo en los casos en que se quieren obtener grandes eliminaciones ó secreciones: se lava la cabeza como antes, después se aplica una fajadura doble, la primera en la forma descrita, y otra en seguida con tela de muletón, que se adapta bien por todas partes. Si es mucho el calor de la cabeza, se puede mojar, no sólo los cabellos, sino también la primera faja, es decir, el lienzo cubierto por el muletón. Si la aplicación debe durar cierto tiempo, no hay que descuidarse en renovarla, cosa que no debe retardarse más de veinticinco ó treinta minutos. Este segundo modo de aplicación termina como el primero.

Las jaquecas, sobre todo las reumáticas, causadas por enfriamiento ó cambio súbito de temperatura, se tratan con buen resultado por la faja de la cabeza, y lo mismo las erupciones secas del cuero cabelludo.

2. *La faja del cuello.*—La manera, muy suave por cierto, de fajar el cuello, consiste en mojar, con la mano ó con un trapo, el cuello entero y fajarlo cuidadosamente, pero sin apretar demasiado, con una venda de tela gruesa y bien seca, que permita dar tres ó cuatro vueltas, y que sustraiga la parte mojada al contacto del aire.

La segunda manera es como sigue: se empapa en agua fresca un lienzo ligero, y se coloca alrededor del cuello; encima se aplica un lienzo seco, y se rodea todo con una banda de lana ó de franela. A falta de esta banda, servíos de una tela cualquiera de lana, con tal de que no dé acceso al aire.

Mi experiencia de toda la vida me obliga á condenar completamente las aplicaciones prolongadas, porque á menudo son contraproducentes y agravan en vez de mejorar. He aquí la causa del descrédito en que alguna vez han caído las aplicaciones de agua. Un enfermo á quien se ha defraudado en sus esperanzas, no se deja convertir fácilmente: la elocuencia, los argumentos, todo es en vano.

Esta observación general, que comprende todas las aplicaciones de agua, comprende especialmente los fajamientos, sin exceptuar el del cuello.

Todos los fajamientos están destinados á servir principalmente de revulsivos; es decir, á evitar un aflujo excesivo y desordenado de sangre á un sitio determinado, á desviar esa sangre y á llamar hacia afuera el exceso de calor.

Si dejo, por consiguiente, la faja demasiado tiempo sobre la parte enferma, por ejemplo, toda una noche, esta parte se calentará más y más, la sangre afluirá en abundancia y el calor aumentará de ma-

nera tal, que la enfermedad (inflamación) debe empeorar necesariamente. Las consecuencias que resultan con la faja del cuello son evidentes.

Yo soy opuesto completamente al fajamiento que dura muchas horas ó toda la noche. Una aplicación completa mía dura solamente una hora, lo más hora y media, y hay que renovar el tópico cada media hora, y á veces de veinte en veinte minutos; es decir, mojar de nuevo el lienzo en agua fría y colocarlo en el sitio, como la primera vez, de manera que en un mismo fajamiento se pueda mojar hasta cuatro veces. Esto varía según los pacientes, y depende del grado más ó menos elevado de temperatura. La presencia de cierta aversión y ansiedad es la señal más precisa para mudar el tópico.

La faja del cuello se prescribe en las inflamaciones de la garganta (esquinencia) en la dificultad de deglutir (disfagia) y en muchas enfermedades de la cabeza. Al mismo tiempo se procurará favorecer la acción de la faja con otras aplicaciones de agua, obrando sobre una parte determinada (por ejemplo, los calcetines mojados), ó sobre el cuerpo entero.

3. *El chal.*—El chal es una prenda destinada especialmente al pecho y á la parte superior de la espalda. Toda mujer y toda muchacha, en el campo sobre todo, conoce la prenda de vestir designada con este nombre. Consiste en un cuadrado bastante grande de lana, que se dobla por dos puntas, quedando en forma de triángulo, se coloca de manera que el ángulo mayor quede sobre la espalda y los ángulos agudos sobre el pecho (véanse las figuras 18 y 19).

El chal, como aparato hidroterápico, se compone

de un gran pedazo de lienzo ordinario, cortado en un cuadrado de metro y medio de lado. Se dobla en forma de triángulo equilátero, y se coloca de la manera indicada sobre los hombros; cubre el pecho y la espalda, cayendo por delante y detrás hasta la región lumbar (figuras 20 y 21, pág. 143).

Este chal se moja en agua fría, después se retuerce, y se aplica sobre la piel, cubriéndolo con una envoltura de lana ó con un lienzo seco para resguardarlo del aire.

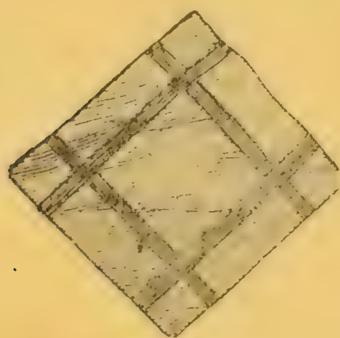


Fig. 18.

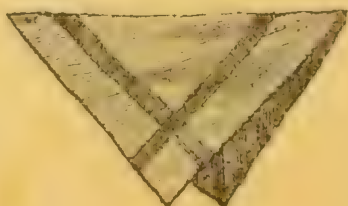


Fig. 19.

Se sentirá en seguida un agradable calor, y el lienzo mojado se irá calentando poco á poco.

La aplicación del chal puede durar media hora ó una hora: algunas veces, y en los casos excepcionales, se prolonga hasta hora y media ó dos horas. Cuando la operación exige mucho tiempo, ó es de bastante duración, es necesario renovar la aplicación; esto se hace al cabo de media hora ó tres cuartos de hora; es decir, cuando la temperatura aumenta y el chal se ha calentado mucho. Nuestro inofensivo chal tiene una acción resolutiva y revulsiva en los casos de calores interiores, en las congestiones y en los principios de inflamaciones á la

cabeza ó en la cabeza, en los catarros febriles y en los males de garganta, de los bronquios y del pecho.

El chal ha dado siempre grandes y maravillosos resultados á las personas del sexo débil en los casos de hipocondría y enajenación mental. Empleado simultáneamente con otra aplicación sencilla, es suficiente para librar la cabeza de fluxiones de sangre. Esta otra aplicación consiste ordinariamente en los calcetines mojados, en el fajamiento de los pies



Fig. 20.



Fig. 21.

ó en un pediluvio caliente, reforzado con sal y ceniza.

4. *Fajamiento de los pies.*—La fajadura de los pies es siempre una importante aplicación accesoria; es decir, un remedio que secunda la acción de otras aplicaciones. Distínguense dos clases de fajamiento de los pies: el fajamiento propiamente dicho de los pies, y el fajamiento de las rodillas.

a) Fajamiento de los pies propiamente dicho.—La gente del campo que dispone de pocos recursos y de poco tiempo, simplifica la manera de poner en práctica esta aplicación, poniéndose los calcetines mojados, y encima las medias de lana muy secas. Mien-

tras dura la operación, se meten en el lecho, abrigándose mucho.

Si este procedimiento no conviene, mojad un pedazo de lienzo ordinario ó una faja de tela cualquiera en un líquido, mitad agua y mitad vinagre, envolved los pies con esto hasta el tobillo, cubierto luego con un paño seco de lana ó franela, y acostáos muy abrigado.

La aplicación dura una hora, hora y media ó dos, y es preciso siempre meterse en el lecho.

Si desprende mucho calor y se trata de ejercer una revulsión, como sucede en la pneumonía, la pleuresía, la peritonitis, en las inflamaciones del bajo vientre, en este caso es necesario renovar la aplicación y cambiar el lienzo tantas veces como el calor llegue á ser intenso.

En todos los casos en que se trata de sacar los humores morbosos de los pies, de aminorar el calor en las inflamaciones, de librar de sangre á la parte superior del cuerpo, llamándola abajo, dan los fajamientos de los pies excelentes resultados.

No confundir el fajamiento de los pies con el pediluvio y sus efectos. La duración de éstos es más corta, y sus efectos son, por lo tanto, más limitados. Llaman, sin duda, el calor y la sangre á los pies; pero no podrían nunca, calientes ó fríos, conseguir una depuración ó eliminar los humores morbosos de los pies.

No olvidaremos señalar un caso particular del fajamiento de los pies. Los individuos que resistan de noche las aplicaciones del agua fría, no deben olvidar, al irse al lecho, ponerse los calcetines mojados, y encima otros, ó unas medias muy secas. Esto no

hace perder tiempo y se duerme perfectamente, sin ocuparse para nada de la fajadura, que podrá quitarse cuando se despierte, ó por la mañana cuando se levante.

Recomiendo principalmente este procedimiento á las gentes del campo cuando se encuentren de noche fatigadas y rendidas después de estar el día entero trabajando: empleándolo descansarán, y es mucho más fácil y más cómodo que los pediluvios fríos.

Si sois propensos á tener los pies fríos, ensayad de noche este fajamiento. Yo lo he recomendado, con éxito siempre, á las personas á quienes sudan mucho los pies; pero lo he hecho preceder siempre de varios baños de vapor.

b) *Fajamiento de las rodillas.*—La fajadura, practicada como la vengo explicando, y haciéndola hasta por encima de las rodillas, da mucho más resultado que el fajamiento de los pies sólo.

La faja de tela mojada, que se da vueltas alrededor de los pies, se sigue hasta que las rodillas quedan también envueltas; después se cubre todo el aparato de un abrigo cualquiera, como más arriba dejo dicho.

El procedimiento y la duración de esta aplicación son los mismos que los señalados en el capítulo que encabeza la letra *A*.

Aconsejo este fajamiento para eliminar el calor de la parte superior del cuerpo, para disminuir la fatiga, especialmente para librar el cuerpo de gases retenidos bastante tiempo.

No confundir esta operación con otra, que consiste en sumergir las piernas en el agua hasta encima de las rodillas, de la cual me ocupé al hablar de los

baños de medio cuerpo. Esta última es una acción confortante que no tiene nada de revulsiva.

5. *Fajamiento inferior.*—Se llama así porque se emplea principalmente en las enfermedades del bajo vientre y de las piernas; empieza debajo de los sobacos y termina en la punta de los pies. Los hombros y los brazos no se someten á esta aplicación: quedan libres; pero deben (cuando el paciente se acueste) ser cuidadosamente abrigados por la camisa ó por otra prenda de más fuerza, á fin de que el aire no tenga acceso alguno por la parte superior.

He aquí el modo de emplear el fajamiento inferior: sobre la sábana que cubra el colchón ó jergón se extiende una colcha de lana bastante grande. El lienzo que ha de servir para la fajadura ha de ser grande, para rodearlo al cuerpo hasta la planta de los pies lo menos dos veces, en ciertos casos tres ó cuatro. Se coge este lienzo, plegado si se quiere en dos, y se empapa en agua fría; se retuerce para que no gotee; después se extiende sobre la manta dispuesta al efecto. Se acuesta al paciente sobre esta colcha húmeda y se envuelve en el lienzo mojado, cuidando hacerlo perfectamente para que no éntre el aire. Después se envuelve también el cuerpo con la colcha de lana con objeto de resguardarlo por completo del frío. La parte de lienzo que sóbre por los pies, sirve para envolverlos. Encima de estas dos envolturas se coloca un edredón. Los pies exigen todavía un abrigo suplementario. (Véase la fig. 22.)

Esta operación no es tan complicada como parece al leerla. Puede hacerse fácilmente, pues el enfermo, sin más prenda que la camisa, puede, levantado, envolverse él mismo en el lienzo húmedo y acostarse

después sobre la manta colocada ya en la cama. En seguida, con el objeto de que todo se haga en un momento, muy de prisa, cualquier persona debe poner en orden el lienzo, colocando con cuidado la colcha con el edredón.

Como es natural, hasta que se adquiere alguna práctica, se tropieza con pequeños inconvenientes, pero sin importancia, hijos sólo de la falta de costumbre; de todos modos, la ventaja del fajamiento

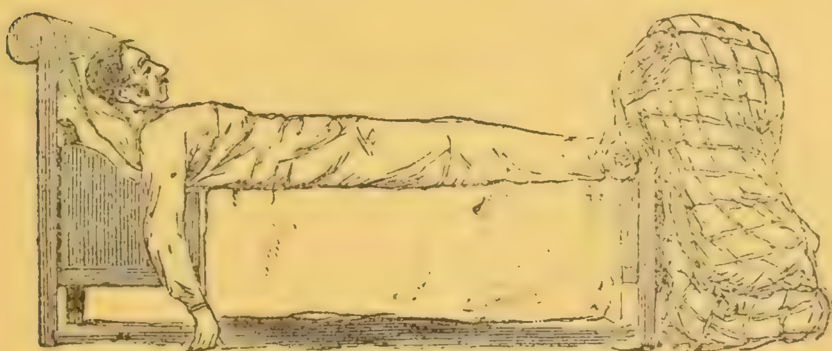


Fig. 22.

es mucho más rápida y más sencilla que el sistema de muchas fajas preparadas, en extremo pesado y lento, que yo no empleo nunca en las envolturas, por importantes que sean.

Es necesario acostumbrarse por medio de la práctica. Conozco muchas personas que, sin necesitar á nadie absolutamente, se preparan ellas mismas, sin gran trabajo, los fajamientos, desde el más fácil hasta el más complicado.

Vamos á hacer una recomendación muy importante, que han de agradecer las personas frioleras, á quienes al leer las anteriores líneas, se les haya puesto la *carne de gallina*, como vulgarmente se dice:

Si tenéis aprensión al agua fría y tenéis poco calor natural ó los nervios muy sensibles, usad las fajaduras con agua caliente. ¡Es indiferente! Es la forma que prefiero para las personas débiles y ancianas.

La aplicación de la fajadura inferior dura una hora, hora y media, y algunas veces dos horas. El frío que al principio se siente, cámbiase en seguida por un calor agradable.

Los pobres y los aldeanos pueden simplificar mucho esta operación. Basta que tomen un saco de trigo, bastante usado, con objeto de que haya perdido su rudeza y esté blando; se mete en el agua, y después de retorcerlo, se lo ponen como si fuese un pantalón, cuidando de que llegue hasta los sobacos. Con este traje primitivo se echan sobre la manta de lana del lecho y se envuelven completamente con ella; después se abrigan bien, y... nada más. Mucha gente ha ensayado este saco húmedo y han quedado satisfechas de sus servicios.

El efecto del fajamiento inferior, que se asocia siempre á otras aplicaciones, es múltiple: además de provocar el calor, tiene una acción resolutiva y de eliminación que ejerce poderosamente en el bajo vientre. De ordinario se recurre á la fajadura en los casos de tumores en los pies, en los ataques de gota y reumatismo, en los calambres, en las afecciones renales, en las flatulencias, etc.

En vez del agua pura, caliente ó fría, empleo con bastante frecuencia un cocimiento de flores de heno, de paja de avena, ó de ramas de pino. Las flores de heno dan muy buenos resultados en las enfermedades de las vías urinarias y prestan ayuda en los tratamientos de la litiásis (mal de piedra).

El cocimiento de paja de avena es conveniente y de efecto seguro en los dolores reumáticos, y en los cálculos urinarios. El cocimiento de ramas de pino es útil á las naturalezas débiles, para remediar flatuosidades y para curar los diversos estados espasmódicos del bajo vientre.

6. *Medio fajamiento.*—He aquí una fajadura que se emplea más que las anteriores. Constituye por sí sola un tratamiento completo, es decir, obra sobre todo el cuerpo, sin que tenga que intervenir otra aplicación. Aumenta el calor natural y desprende el calor superfluo, según sea la operación corta ó larga. Tiene una fuerza considerable: lo que el caballo enganchado es á los coches, es el medio fajamiento á todas las fajaduras.

Lo que lo hace más recomendable es la comodidad con que cada uno puede aplicárselo.



Fig. 23.

Empieza el paciente por envolverlo debajo de los sobacos y continúa hasta encima de las rodillas. Una tela fuerte se dobla en cuatro ó en seis, de manera que quede del tamaño suficiente para envolverla alrededor del cuerpo; se empapa en agua, se retuerce, y se aplica con cuidado; después una cubierta de lana impide que penetre el aire, y un edredón de plumas completa la operación, dando el calor necesario. (Véase la fig. 23.)

Las personas delicadas ó de avanzada edad, las personas anémicas, en las cuales el calor natural no

señala mucho más arriba de 0°, pueden y deben hacer esta operación con agua caliente.

Los pobres y los labradores ó campesinos pueden, en lugar del lienzo cuádruplo ó séxtuplo, usar, como dijimos antes para otro caso, un saco viejo, que pueden usarlo á lo ancho empleándolo como faja.

El tiempo que ha de durar la aplicación es, siguiendo la prescripción, de una hora, hora y media y lo más dos horas.

Si las personas sanas usaran cada ocho ó cada quince días el medio fajamiento, podrían estar prevenidas contra muchas enfermedades. Ejerce una acción favorable y depurativa sobre los riñones y el hígado, así como sobre el abdomen, al que libra de ventosidades retenidas, de gases molestos, de materias allí retenidas largo tiempo, de aguas sobrantes. La hidropesía, las afecciones del corazón y del estómago (que provienen frecuentemente de la expansión de los gases hacia la parte superior y que cesan en el momento que desaparecen dichos gases), no volverán á molestar al que use el medio-fajamiento. Conozco á varios sujetos que hacen de noche esta operación, y duermen hasta el día siguiente como benditos.

Este tópico admirable tiene cien diversas aplicaciones en los dolores de estómago, en los diferentes males de cabeza y de la garganta. (En la tercera parte de esta obra, en una serie de casos de enfermedades, se encontrarán más detalles.)

Cuando tengo duda acerca del estado patológico de un enfermo; cuando no conozco fácilmente el sitio del mal, el medio-fajamiento me sirve de guía

y de consejero. Sin hacer esto no podría aconsejar al enfermo.

A las personas que padecen debilidad en el bajo vientre, sea por cualquier causa, recomiendo las fricciones en el abdomen con grasa de cerdo ó aceite alcanforado, inmediatamente antes ó después de usar el medio-fajamiento.

En los casos de espasmo coloco sobre el cuerpo, debajo del fajamiento, un lienzo empapado en vinagre.

7. *La camisa mojada.*—Voy á entrar desde un principio en la manera de practicar esta operación, porque no creo necesario explicar en qué consiste el procedimiento, puesto que su nombre lo indica claramente.

Se empapa en agua una camisa cualquiera; una vez retorcida, para evitar que gotee, se coloca en el cuerpo, ni más ni menos que si estuviese completamente seca. Después, el individuo que está practicando la operación debe acostarse, abrigándose con cuidado y cubriéndose con el edredón.

He conocido á un sujeto á quien todavía parecía esto poco; se sentaba en camisa en un baño, se hacía echar una regadera de agua, y acto continuo se metía en el lecho, abrigándose bien.

Este fajamiento es el mejor de todos, el principal; mi hombre dormía perfectamente, tenía apetito y disfrutaba de una salud á toda prueba.

La camisa mojada se conserva puesta durante una hora, hora y media y, cuando más, dos horas. En cuanto á su acción, la experiencia me ha indicado que dilata los poros y produce el mismo resultado que un emplasto anodino; hace desaparecer las

congestiones y los espasmos, produce un calor uniforme, calma, y á consecuencia de su influencia favorable sobre la piel, normaliza el estado general de la salud. Yo la he empleado con éxito, en particular en las afecciones mentales, en el baile de Vito de los niños, y en muchas enfermedades parecidas, sobre todo en las de la piel. En estos últimos casos, producidos por secreciones, erupciones, como la escarlatina, etc., empapo la camisa en agua salada ó mezclada con vinagre.



Fig. 24.

8. *La bata.*—Algo extraña parece esta denominación, pero debo advertir que no he sido yo el inventor: me la he encontrado ya hecha. Después de todo, el nombre no hace al caso.

Se designa con el nombre de *bata* á un gran fajamiento, á un fajamiento completo: constituye, como el baño general y el medio-fajamiento, una aplicación independiente, que obra sobre el organismo. Se emplea en las enfermedades graves y peligrosas, y alternando con otras aplicaciones de agua.

¿En qué consiste el fajamiento completo?

Se hace una especie de abrigo de tela fuerte y ordinaria, algo así como una camisa larga hasta los pies y abierta por delante (véase la fig. 24). Esta bata se empapa en agua fría ó en agua caliente (para las personas delicadas, anémicas, de edad avanzada, *hidrófobas)* (1), y en seguida se pone como

(1) El autor sólo da á esta palabra su valor etimológico: *horror al agua.* (*N. del T.*)

un abrigo, cruzándola por delante para que no penetre el aire. El lecho estará ya dispuesto convenientemente. El paciente entra en él, se le envuelve herméticamente en las mantas de lana, y se le cubre con un edredón (véase la fig. 25). Es preciso tener cuidado de que el traje húmedo y la envoltura en la lana se pongan muy de prisa, con objeto de que el paciente esté expuesto al aire el menor tiempo posible.



Fig. 25.

Cierto día vino á verme un sujeto que padecía todo género de enfermedades: congestiones, ventosidades; las hemorroides le molestaban, y una hipertrofia del corazón le hacía padecer horriblemente. Se acostumbró á usar una ó dos veces por semana la bata, y al cabo de cierto tiempo todas las enfermedades habían desaparecido como por encanto. Desde entonces la bata es su único remedio: como no tiene mucho tiempo que perder, usa la bata al acostarse ó al salir del lecho por la mañana. Para mayor comodidad, se mandó hacer de una tela fuerte de lana una segunda bata, que usa en vez de colcha

de lana, y suple la falta de otra para evitar la fajadura.

La duración de esta fajadura es de una hora, hora y media ó, lo más, dos horas; se calcula según la fuerza y, sobre todo, según la obesidad del individuo.

Para un chicuelo del campo, basta una hora ú hora y media, mientras que á un trabajador se le puede prescribir, sin dudar, dos horas.

¿Queréis saber cómo ha obrado la bata? Pues bien: examinad el líquido en que haya sido lavado cuidadosamente el vendaje después de cada aplicación, y veréis que dicho líquido está turbio; de este modo podréis ver cuántas materias inmundas y superfluas ha absorbido la bata.

He presenciado casos en que una bata de tela blanca ha quedado completamente amarilla, pero de un amarillo que, para hacerlo desaparecer, fué preciso blanquear de nuevo la bata.

Esta vestidura dilata lentamente, pero por completo, los poros, y hace desaparecer todas las substancias malsanas, las mucosidades, etc. Es inútil decir el efecto favorable que ejerce en la temperatura normal del cuerpo y en el estado general de la salud.

En particular prescribo estas grandes fajaduras en los catarros generales (que invaden más ó menos el cuerpo entero), en el constipado, enfermedades articulares, la viruela, el tifus, y también para librar al cuerpo de la apoplejía, etc. Se encontrará á menudo en el tratamiento de las enfermedades (tercera parte de esta obra).

Si sumergís la bata en un cocimiento de flores de

heno, de paja de avena ó de ramas de pino, dará excelentes resultados en las enfermedades de la gota, mal de piedra, etc., cuyo alivio se debe especialmente á estas plantas.

G.—El agua tomada en bebida.

Voy á decir en pocas palabras mi opinión respecto de este asunto. Proviene de dos extremos; es decir, de dos opiniones igualmente distantes. Hace bastantes años aquél que absorbía mayor cantidad de agua se llevaba la palma. Beber 8, 12, 16, 20 litros por día, era lo más corriente; hoy sin embargo, muchos continúan creyendo que la absorción de grandes cantidades de agua produce la salud. Yo prefiero, con mucho, esta fantasía á la creencia de que una cantidad de 6, 8, 10 litros de cerveza no es demasiado líquido para los alimentos sólidos digeridos durante el día.

El extremo opuesto lo constituyen esas personas que se pasan semanas enteras sin beber una gota de agua: consideran malsana ésta y se guardan mucho de tocar á los vinos ó á la cerveza, por la razón de que las bebidas espirituosas son nocivas.

Como el hombre pierde muchas veces el sentido común, se priva de todo tratamiento lógico y excelente, por no faltar á sus costumbres, por rutina. ¿Es esto razonable?

El reloj, algunos minutos antes de dar la hora, hace un ligero ruido. ¿Acaso el gran Maestro,

el Creador, ha hecho de su trabajo una obra incompleta? ¿O son los hombres los que han introducido el desorden en su admirable regularidad? No cabe duda; al hombre se debe esto. El Creador, infinitamente sabio, ha dado al hambre y la sed la señal, cuando es necesario comer ó es preciso beber. El cuerpo humano, este reloj perfecto, sonaría y marcharía perfectamente, sin la tontería humana, que echa arena y polvo en la complicada maquinaria, é impele así y destruye su marcha normal.

Cuando los animales domésticos y salvajes tienen hambre, buscan en seguida el alimento; cuando sienten sed, acuden presurosos al arroyo ó al abrevadero. Cuando han satisfecho sus necesidades, terminan de beber y de comer, y no vuelven á tocar los alimentos.

Y en la vida bien organizada se conduce de la misma manera el que no ha cometido abusos, que se encuentra sano y robusto.

He aquí, por consiguiente, nuestro principio único y absoluto en este asunto; un principio importante que debe seguir cada uno: *Bebed siempre que tengáis sed*, *pero no bebáis nunca demasiado.*

Conozco personas que no beben en la semana ni una gota de agua, mientras que otras toman al desayunarse su vaso tradicional, y tienen bastante con esto para todo el día. No tienen nunca sed, y esto se explica, porque el cuerpo recibe diariamente cierta cantidad de agua encerrada en los alimentos. Si prescindimos de los calores en la cabeza ó de ardores interiores, que anuncian ordinariamente una enfermedad, es necesario confesar que la sed propiamente dicha visita rara vez á la mayor parte

de los hombres, y es para mí un misterio cómo pueden inundar su estómago sin probar la bebida. Esto no se hace impunemente (1).

Bebed todas las veces que tengáis sed, y no bebáis demasiado. Los campesinos no son amigos de inundaciones; pretenden que hacen más daño que provecho. Afirman, por el contrario, que las brillantes gotas de rocío que humedecen por la mañana los sombreros de los trabajadores, son más favorables, porque contribuyen á la vegetación y aumentan los productos.

El cuerpo humano, y particularmente el estómago, tienen necesidad de fluidos para aumentar y desarrollar de tiempo en tiempo el jugo gástrico, y para regular el contenido sólido. Manifiesta sus deseos pidiendo dulcemente un poco de agua ó exigiendo

(1) Digamos también una palabra acerca de la bebida en la mesa, principalmente en la comida mejor, ó sea al medio día. Esta observación se refiere lo mismo á las gentes del campo que á las de la ciudad.

«Beber en la comida», suele decirse, no es bueno. Si lo habéis observado, habréis podido notar que todos los que beben durante la comida mucha agua ó cerveza, cualquier bebida, en una palabra, suelen quejarse siempre de malas digestiones. Esto es muy natural y lógico.

Mientras se mastican los alimentos, la boca está ó debe estar húmeda, á causa de la saliva que se produce con este objeto por dos glándulas especiales. No sería prudente tragar cualquier substancia sólida, es decir, introducirla en el estómago antes que se haya masticado bastante. En el estómago, los alimentos así preparados son empapados de jugo gástrico. Además este jugo es puro, natural; la digestión y sus resultados serán favorables, las substancias nutritivas puestas á disposición de la naturaleza, estarán prontas á la elaboración y al perfeccionamiento de las diferentes partes constitutivas del cuerpo. Pues si se deglute un alimento y encima se vierte un líquido cualquiera, agua, vino, cerveza, este alimento no recibirá la acción

enérgicamente gran cantidad, según las necesidades que experimenta.

Es necesario escucharle siempre, esté el individuo enfermo ó sano, pero dándole lo que pide de una manera conveniente: pequeñas cantidades en intervalos determinados; en las enfermedades, principalmenta cuando hay fiebre, el agua se da á menudo, pero en pequeñas dosis; por ejemplo, una cucharada cada cinco ó diez minutos, más bien que un baño de agua de una vez; en lugar de apagar la sed añadirá un nuevo mal al que viene padeciendo el enfermo.

Termino con un ejemplo. Un individuo cualquiera padece un constipado; un calor intenso le abrasa en el bajo vientre; una sed muy fuerte le seca la garganta; podría muy fácilmente beber dos, tres,

del jugo gástrico completamente pura, puesto que dicho jugo se encuentra mezclado con una cantidad más ó menós considerable de vino, agua ó cerveza.

Si durante la comida repetís seis ú ocho veces esto, el jugo gástrico no interviene en la digestión, y, por otra parte, digo que ocupan el estómago con un solo alimento mojado seis ú ocho veces diferentes, y en vez de nutriros os causará un tormento. ¡Cuidado entonces con las malas digestiones, cuando el estómago es el que debiera quejarse!

¿Cómo arreglar entonces las bebidas? Si antes de la comida tenéis sed, ¡bebed enhorabuena! Por la sed se manifiesta la falta de jugo.

Durante la comida es necesario no beber, ó de hacerlo en muy corta cantidad, para que el jugo gástrico sea puro y pueda empapar lcs alimentos deglutidos.

Transcurridas una, dos ó tres horas después de la comida, podéis, si tenéis sed, beber de nuevo agua con moderación.

He tratado muchas veces esta cuestión con médicos distinguidos: todos piensan como yo, y atribuyen muchas enfermedades del estómago á este desarreglo en la bebida.

cuatro vasos de agua, uno tras otro, lo mismo que si se vertiesen en una fragua.

Esto es fácil de creer: la cantidad de agua llega al estómago, y sin influir en la enfermedad, sin ejercer ninguna influencia favorable, camina con rapidez al través del cuerpo, llevando consigo una cantidad bastante importante de jugo gástrico, que sin embargo es indispensable. En vez de dar al enfermo tantos vasos de agua, hacedle tomar una cucharada cada media hora, y obtendréis un término completamente distinto, resultado de un tratamiento razonable.

Estas pequeñas cantidades de agua son absorbidas en un momento por el jugo gástrico, y se mezclan fácilmente. La repetición de media en media hora produce un jugo muy abundante, que, en su circulación regular, refresca el cuerpo, recorre las entrañas, y por su acción emoliente y resolutiva, termina con los pasmos y los constipados. Innumerables personas han seguido mis consejos, y la enfermedad ha desaparecido en poco tiempo. *Probatum est!*

En nuestros días se ha escrito y se ha hablado mucho de los efectos del agua caliente tomada en bebida (30 á 35° Reaumur, temperatura de café ó té), sobre todo en las enfermedades crónicas. Yo mismo he obtenido excelentes resultados en gran número de enfermedades. Algunos emplean el agua caliente; eso es sólo cuestión de gustos. La experiencia me ha demostrado que el agua fría produce los mismos, si no mejores servicios. Yo, por mi parte, la prefiero al agua tibia ó caliente. ¡Que cada uno obre según sus gustos!

SEGUNDA PARTE

FARMACIA

Benedicite, universa, germinantia in terra Domino!
Plantas que nacéis de la tierra, ¡bendecid todas al Señor!

(DAN., III, 76.)



NOCIONES GENERALES Y DIVISIÓN

Una de las cosas que aborrezco con toda mi alma es la medicina oculta, el tráfico de recetas que pasan por ser arcanos de un inventor. Deseo estar, respecto de este punto, al abrigo de todo reproche. Por eso, en esta segunda parte de mi tratado, abro los cajones de mi farmacia á todo el mundo, y permito acercarse y tocar desde el último bote de té al menor frasco de aceite (1).

Toda farmacia supone gastos considerables: en la mía no hay nada que valga una cantidad importante. Hago voluntariamente esta confesión, considerando que lo que podría tomarse por defecto, constituye una ventaja para mi botiquín.

Casi todos mis tés, extractos, aceites y polvos, proceden de hierbas recogidas ó vendidas á precios insignificantes. Son hierbas que el Señor ha hecho crecer en nuestros jardines, en el campo, alrededor de nuestras casas, en lugares apartados. La mayor parte no cuestan media peseta. Yo he escrito este libro principalmente para los enfermos pobres; por

(1) Debo decir, para evitar dudas, que la receta de aceite excretivo que empleo en algunos casos particulares, es solamente para uso externo, nunca para el interno.

ellos he clasificado y estudiado las plantas, esas mismas plantas que yo, como la mayor parte de los hombres, miraba antes con indiferencia.

He pasado noches enteras estudiando, secando, haciendo cocimientos y ensayando remedios. De todos los polvos y plantas que uso, puedo garantizar la eficacia; todas han sido sometidas á un detenído estudio, y con todas he hecho cien experimentos que el éxito ha coronado.

He pensado mucho antes de añadir á mi tratado de hidroterapia (la cura por medio del agua solamente) esta farmacia, es decir, esta colección de medios curativos que tienen todos la misma base: el agua. Esto, de ninguna manera puede disminuir la importancia terapéutica del agua; si he puesto en práctica esta innovación, ha sido procurando hacer, y lo he conseguido, un bien. Hay enfermos cuyas dolencias son muy largas; al ser tratados por el uso exterior del agua solamente, desaparecen desde luego (eso es inevitable), pero de una manera lenta. Pues bien, para abreviar la cura, para conseguir más pronto el restablecimiento, he añadido el tratamiento interno (medicamentos) al externo (el agua). La acción simultánea de los dos es mucho más eficaz.

El lector, recorriendo los diferentes capitulos de este tratado farmacéutico, verá que los remedios internos tienen, como los medios hidroterápicos, el triple objeto de *disolver* en el interior del cuerpo los elementos sólidos y de *eliminarlos* después de *fortalecer* el organismo. Por esta razón estoy en el derecho de sostener que ambos tratamientos (exterior é interior), lejos de excluirse, obran en conjunto. He de advertir que no vaya á creerse que es necesario

someterse siempre rigurosamente á la cura por el agua, como tampoco es necesario muchas veces emplear medicamentos exclusivamente internos. Esto sería un doble error. La regla importante que debe seguirse siempre es la siguiente: *Usar con moderación toda clase de medios curativos, ya sean exteriores ó interiores* (1).

Fundado en esto, he pasado en silencio las plantas de una eficacia dudosa, como el malvavisco, el regaliz, etc.; aquéllas que ejercen una acción poco importante, como las hojas de sén, el lúpulo, etc. En una palabra: las plantas venenosas (2).

«¡Qué bueno es Dios!» es el grito natural que se escapa de mi corazón. No solamente hace el Señor crecer todo lo que necesitamos para la conservación de la vida y alimento diario del cuerpo humano, sino que además dispone, en su infinita sabiduría, to-

(1) Muchos enfermos suponen que empleando muchas píldoras drogas, etc., es como puede recobrarse únicamente la salud. He conocido un médico de talento que empleaba muy pocas medicinas en sus enfermos y ponía el grito en el cielo cuando oía á éstos pedir á voces drogas y emplastos, sin ocuparse de que existía el médico. Cuando me veo asediado por importunos—decía—que me vienen molestando, les receto unas píldoras de miga de pan untadas de una substancia inofensiva que le daban cierto olor á botica. Ellos acogían con entusiasmo la medicina, y cuando volvían á visitarme, ponderaban las excelencias de las *píldoras célebres.*

(2) Una palabra sobre los dulces y las golosinas. Cuando oigo hablar de hombres que los comen como si fueran niños, me indigno. Cuando se trata de niños, los compadezco y deploro la imprevisión y el descuido de sus padres; sería un crimen imperdonable ofrecer esas cosas á los enfermos. Soy opuesto en absoluto á todas las golosinas, cualquiera que sea su nombre y su reputación, de cualquier farmacia que salgan y recomiéndenlas para catarros, para la tos, para los males del estómago, ó para lo que sea. Es posible estropearse con ello definitivamente el estómago y algo más.

das las cosas con número, peso y medida y hace brotar á millares de millares esas plantas preciosas que son el consuelo del hombre cuando, lleno de sufrimientos y enfermo, permanece durante muchos días en el lecho del dolor.

¡Qué bueno es Dios! Reconozcámoslo así, y después de invocar su nombre, busquemos las plantas obra suya, que respiran aromas deliciosos, delicados perfumes, y que tanto bien nos causan.

Nuestra farmacia doméstica debe tener cuatro compartimientos principales y varios secundarios. He aquí lo que ha de guardarse en los compartimientos principales: en el primero, las tinturas; en el segundo (el más espacioso), las diferentes clases de tés ó infusiones; en el tercero, los polvos, y en e cuarto, los aceites.

Los compartimientos accesorios estarán ocupados por los paños de hilo (bien acondicionados y dispuestos), algodones, etc.

Las tinturas y los aceites deben conservarse en vasos; las diferentes clases de té y de polvo, en cucuruchos de papel, y si puede ser (lo que es mucho mejor) en frascos. Si compráis frascos nuevos, darles una forma oblonga, pero diferentes dimensiones, con objeto de que puedan contenerse derechos, rígidos como un ejército de soldados bien uniformados. Esto es de buen efecto, y da á nuestra farmacia un aire de distinción que le sienta bien. Instalarlos en un sitio fresco, pero que no sea húmedo, ni esté demasiado apartado de nuestras habitaciones.

Pegad en cada vaso, frasco ó bote el nombre exacto y bien legible del contenido. Disponed en seguida, por orden alfabético, los diversos remedios

en sus compartimientos respectivos, de manera que en la primera línea figuren los que empiezan por la letra A, como el ajenjo, el alún, etc., y en la última hilera los que comiencen por las letras finales del alfabeto, como la valeriana, la violeta, etc.

Debe reinar el mayor orden en la farmacia. Cualquier extraño deberá encontrar fácilmente, al primer golpe de vista, el frasco ó el bote que se desea. Que reine una limpieza excesiva; que no haya, no digo un corcho podrido, ni un átomo de polvo. No hay nada que desacredite tanto una casa como la poca limpieza. Dos cosas hay, sobre todo, que es lo primero que debe procurarse en una habitación. Dos cosas esenciales, importantísimas, lo mismo en la casa del pobre que en la más aristocrática morada; estas dos cosas hélas aquí: la farmacia y las comodidades.

Se encargará, para el mejor orden y esmero de la farmacia, á la madre de familia ó á aquella de las hijas más hacendosa y amiga del orden; se hará del cuidado minucioso cuestión de honra. Si cumple bien con su obligación, lo que será una suerte para toda la familia, podrá la joven aplicarse las palabras del Divino Maestro: «Lo que hagáis por el menor de mis hermanos, es lo mismo que si me lo hiciérais á mí.»

Indico en un apéndice, al final de esta parte de mi tratado, lo que una farmacia doméstica debe ó puede contener. Yo rechazo todo lo que es superfluo; pero pueden añadirse algunos otros remedios.

Sólo tengo que decir una palabra sobre la preparación de las tinturas, de los tés y de los polvos.

1. Tinturas ó extractos.—La substancia ó el jugo medicinal de una planta puede ser extraído de

ella de diversos modos; pero la mejor concentración de este jugo es lo que llamamos *tinturas* ó *extractos*. Estos productos se obtienen del modo siguiente:

Entre las hierbas y las bayas cuyo extracto se quiere obtener, se escogen las mejores, las más maduras y menos defectuosas. Se secan extendidas al aire libre; siempre á la sombra, jamás al sol. Durante la desecación se siguen separando las más defectuosas. Cuando estén bien secas, se las reduce á pedacitos, se pican y machacan, para meterlas en una botella; después se llena la botella de aguardiente de semillas (preferible á los demás), ó en su defecto, espíritu de vino ó cualquier otro alcohol; se tapa herméticamente la botella, y se la tiene cierto tiempo en un sitio templado (1). Algunas veces he dejado reposar estas botellas bien tapadas durante un año y más, y no decantar, hasta pasado ese tiempo, el líquido saturado del jugo de las plantas para obtener el extracto. Pero en caso de necesidad se puede usar el remedio pasados unos días de maceración.

Las tinturas se toman por gotas. En algunos casos, expresamente marcados, se miden con la cucharilla del café ó la de sopa ú ordinaria. A esta última nos referiremos siempre que digamos sencillamente una cucharada.

2. Tés.—Cuando, aprovechando un tiempo sereno, vayáis al campo ó volváis de él, coged al paso alguna que otra planta medicinal. Dad la preferencia á las que brotan en terrenos secos y en las pen-

(1) Se puede también macerar las hierbas y las bayas en vino. Volveré á recordar este detalle en ocasión oportuna. Este vino servirá por el momento, porque no se le puede conservar mucho tiempo.

dientes más asoleadas de las colinas. Las plantas cogidas en plena eflorescencia son las mejores. Muchas de estas plantas y hierbecillas crecen en las huertas y alrededor de nuestras habitaciones. Para no perder mucho tiempo en herborizar, enseñad á vuestros hijos, si tienen siquiera diez años, á que busquen y conozcan las simples, y les procuraréis al mismo tiempo una distracción. Renovad la herborización todos los años mientras que distribuís la última cosecha.

No hay madre de familia que no sepa preparar un té, una tisana cualquiera. Para una taza toma la cantidad de hierbas secas que se puede coger con tres dedos, las pone en un cazo y echa en él agua hirviendo (infusión); después las deja hervir durante algunos minutos (cocimiento ó decocción); por último, separa el agua por decantación, y ya tiene hecho el té.

El té (ó la tisana) preparado de esta manera, tiene el gusto más exquisito y posee el aroma particular de la planta empleada. Este no es, sin embargo, el té más fuerte. Ved mi procedimiento. Hago cocer las plantas bastante tiempo, á fin de que el agua disuelva completamente todo principio medicinal (1).

La manera de tomar las tisanas va indicada en cada caso particular de enfermedad. Algunas veces hay que tomar una taza, otras veces basta con una cucharada, grande ó pequeña.

3. Polvos.—Es el producto que se obtiene machacando y moliendo en un mortero raíces, hojas, bayas ó semillas medicinales que estén secas.

(1) Por esta causa las palabras *té*, *tisana*, *infusión*, *cocimiento* tienen, por regla general, la misma significación en esta obra.

Ciertos enfermos á quienes repugna la tisana, toman fácilmente el remedio en forma de polvo; bien esparciéndola sobre los alimentos á la manera que se echa la pimienta ó la canela, bien mezclándola á las bebidas de modo que se disfrace el sabor.

Las vasijas que contengan polvos deben estar herméticamente tapadas.

4. Aceites.—Al tratar de cada caso patológico, indicaremos la manera de preparar los aceites que se necesitan, mientras no se puedan traer de una farmacia.

En la manera de conservar estos frascos de aceites se refleja el espíritu de orden de una casa.



LOS REMEDIOS

Los remedios que empleo en el tratamiento de mis enfermos, son los siguientes, por orden alfabético.

1. Aceite excretivo.

Hay casos en que los elementos morbosos se acumulan en el cuerpo con tal abundancia, que es muy difícil disolverlos y eliminarlos por completo. No es que haya que dudar de la eficacia del agua y de sus diversas aplicaciones; pero ocurre preguntar en seguida: ¿es que el enfermo, sobre todo si es de naturaleza débil, no se desanimará ante las numerosas operaciones ó por la duración de la cura del agua? En tal caso sería trabajo perdido.

Este pensamiento me ha preocupado muchas veces, y ciertas experiencias me han llevado á hacer repetidas investigaciones.

Un día tuve la idea de que más de una vez los dolores internos han desaparecido á continuación de una erupción externa. Yo me preguntaba si no habría medio de producir artificialmente una erupción para abrir camino á los elementos morbosos

encerrados en el cuerpo, haciéndolos salir á la superficie de la piel, donde se facilitara el trabajo de la cura del agua (1).

Acabé por descubrir, después de muchas investigaciones, un aceite que produce, desde este punto de vista, los servicios indicados, y causa resultados sorprendentes. Este aceite no es de una necesidad absoluta; no es una condición *sine qua non* de la curación, puesto que el agua sola es capaz de hacer todo el trabajo; pero ayuda y actúa poderosamente la obra difícil de la resolución y de la eliminación.

No se emplea este aceite más que para uso externo, y solamente en los casos en que con su empleo se obtiene fácilmente una eliminación ventajosa de los elementos morbosos. La acción de este aceite no tiene nada de nociva, pero es drástica y radical. Descubre con maravilloso olfato á los rebeldes que se encuentran en el cuerpo y en su sangre, y conoce el modo de expulsarlos.

Algunos ejemplos darán idea clara de la manera de usar este aceite.

Suponed que alguno se queja de tener los ojos malos: están enrojecidos, no soportan la luz del día, están legañosos y producen molestias intolerables. En este caso empiezo por friccionar ligeramente la piel por detrás de las orejas (pabellón de la oreja y occipucio), con objeto de llamar calor á esa parte; después extiendo suavemente sobre ella 3 ó 4 gotas de este aceite. El efecto se deja sentir al cabo de media

(1) Enfermos que habían estado en un establecimiento de hidroterapia, pretendían que la aparición de una erupción externa era un signo seguro de la curación.

hora; hay algo de tensión y de inflamación. Á las veinticuatro horas aparecen innumerables pustulitas, que se agrandan según la cantidad de elementos malsanos que hay que eliminar; después las pústulas se secan, se transforman en costras, y caen por sí mismas. Si la primera untura no da resultado, al cabo de treinta horas, se extienden de nuevo algunas gotas sobre la parte enrojecida. Esta segunda vez el efecto será rápido, y el veneno que ha causado la inflamación de los ojos será llevado hacia afuera. En toda una serie de casos análogos desaparecieron los sufrimientos á las dos horas, y en poco tiempo volvieron los ojos á estar claros y sanos.

Otro individuo padece un violento dolor de muelas: tiene las encías hinchadas y dolores lancinantes en el maxilar; dolores que se extienden á toda la cabeza. Lo mismo que en el caso anterior, se ponen algunas gotas de nuestro aceite detrás de las orejas ó en la nuca, y se producirá seguramente el alivio.

Tiene este aceite una cualidad característica; su primer efecto es mortificar la parte friccionada; pero una vez cumplida su misión eliminadora, él mismo cura la lesión que causó en un principio.

No considero de ningún modo este aceite como un remedio secreto, y su composición la he revelado á algunos amigos míos. Pero con objeto de evitar abusos, he preferido aguardar algún tiempo antes de entregarla á la publicidad.

2. Aceite de almendras.

El aceite de almendras dulces debe ocupar uno de los primeros lugares entre los aceites de la farmacia doméstica. Ejerce en diferentes enfermedades é indisposiciones, internas y externas, una acción sedante, refrigerante y resolutiva.

Es un resolutivo para los infartos de los bronquios y del estómago; en este último caso restablece el apetito y el trabajo de la digestión.

En las inflamaciones, sobre todo cuando se teme una inflamación pulmonar, es un refrigerante. En este caso es necesario tomar diariamente de dos, tres ó cuatro veces, una pequeña cucharada de aceite de almendras.

En el uso externo se emplea con preferencia este aceite para las diversas enfermedades de los oídos. No conozco calmante mejor, y aun resolutivo, para los ruidos de oídos, dolores agudos, calambres de la oreja y concreción del cerumen. Basta echar seis ú ocho gotas de este aceite en la oreja y tapar en seguida con algodón.

Si á consecuencia de enfriamientos, de corrientes de aire ó de afecciones reumáticas habéis sufrido del oído, echad en uno de ellos seis ú ocho gotas de aceite de almendras, y repetid la operación al día siguiente en la otra oreja, teniendo cuidado una y otra vez de tapar con algodón el conducto auditivo. Cuando hayáis hecho esta operación durante varios días, lavaréis el interior de las orejas con agua tibia para observar el resultado. Haréis bien en dirigiros

á un hombre experto para que os lave con la jeringuilla.

Se untan suavemente con aceite de almendras las tumefacciones acompañadas de inflamaciones intensas. Este aceite calma el escozor y disminuye el ardor de la inflamación.

También se utiliza el aceite de almendras para untar las grietas, que tan dolorosas son de ordinario, y las úlceras por decúbito, ó las que provienen de la equitación, y proporciona un gran alivio, cualquiera que sea la parte enferma. A falta de aceite de almendras, se usa el aceite de olivas.

3. Aceite de clavillo.

El aceite de clavillo tiene la misma virtud que el aceite de almendras y el aceite de olivas, con los cuales se mezcla á menudo.

Me ha servido principalmente para la expulsión de gases pútridos, de jugos y de elementos corrompidos del estómago.

Por lo general se toma el aceite de clavillo en cantidad de 4 á 6 gotas en azúcar, una ó dos veces al día.

4. Aceite de espliego.

Se vende en todas las farmacias, y no debe faltar entre los remedios domésticos.

Se usa dos veces al día, echando cinco gotas en un terrón de azúcar, para facilitar la digestión y despertar el apetito.

Los que padecen flatuosidades, náuseas y jaque-

cas, resultado de los gases intestinales, deben usar el aceite de espliego en la forma que hemos dicho.

Para la hipocondría y las afecciones mentales he empleado mucho este aceite con muy buen éxito, y afirmo que en no pocos casos se debió la curación exclusivamente á la expulsión de los gases, que ejercían una funesta acción sobre el cerebro. En mi concepto se da poca importancia á estos gases en el estudio de las enfermedades.

Sin embargo, los enfermos podrían decir algo de los desastrosos efectos que los gases producen, una vez desatados en el interior del cuerpo.

El tratamiento por medio del aceite de espliego se emplea para combatir la falta de apetito, las congestiones, los vértigos y en general todas las enfermedades de la cabeza.

5. Aceite de hígado de bacalao.

Un excelente médico militar dijo un día en mi presencia lo siguiente: «Por todas partes se habla del aceite de hígado de bacalao, y, sin embargo, cuando no es bueno, produce resultados fatales. Hay puntos en los que ese aceite es eficaz contra las afecciones escrofulosas. Fuera de esos casos, no lo quiero para nada.»

Nadie ha tomado en cuenta esta opinión. Por mi parte, no hago uso ninguno del aceite en cuestión, porque no me parece un remedio, y como alimento, temo al aceite malo; así prescribo en su lugar remedios que le aventajan, y que realmente producen los efectos atribuídos al aceite de hígado de bacalao.

6. Aceite de olivas.

Léase lo que hemos dicho del aceite de almendras, puesto que sustituye á este último en la práctica. Cuando queda poco aceite de almendras, se puede mezclar con el de olivas.

Debe ser verdadero aceite de Provenza (1), y en rigor también se puede usar aceite bueno de colza.

Se emplea de la misma manera que el de almendras.

7. Achicoria.

(Cichorium intybus L.)

La achicoria salvaje brota en cualquier parte y aguarda á orilla del camino que alguien le dispense el honor de cogerla. También se llama girasol ó tornasol, porque sus hojas se vuelven hacia el sol constantemente. Esta pobre achicoria, con su tallo mustio y sus hojas largas de lóbulos angulosos, tiene el aspecto de un *pierrot* despeluznado en medio de las demás plantas. Solamente sus flores azules, un poco más claras que las del aciano, le dan alguna estimación.

Las apariencias engañan: la modesta achicoria vale mucho. No tiene aroma; tiene, sí, un sabor amargo, más pronunciado en la raíz que en las hojas.

Un cocimiento de achicoria es un resolutivo para los embarazos gástricos y arrastra el exceso de bilis. Purga el hígado, el bazo y los riñones, evacuan-

(1) El aceite de algunas comarcas andaluzas puede usarse con ventaja en sustitución del de Provenza. (*N. del T.*)

do por la orina los elementos morbosos. Es útil contra la atonía de las digestiones digestivas, cuando algún alimento ha hecho daño al estómago, etc. La infusión se toma durante tres ó cuatro días; una antes del almuerzo, la otra por la tarde.

En las opresiones del estómago y en las inflamaciones dolorosas en un sitio cualquiera del cuerpo, se aplica sobre el estómago y en las partes doloridas cierta cantidad de achicoria calentada y envuelta en un lienzo, y se renueva este tópico dos ó tres veces al día.

A menudo es preciso macerar la achicoria en espíritu de vino, que sirve para combatir el enflaquecimiento y el empobrecimiento, si se frotan bien dos veces al día las partes atrofiadas.

Las raíces de la achicoria tienen absolutamente las mismas virtudes medicinales que el resto de la planta. Se hace más fácilmente la recolección en tiempo de lluvia.

8. Ajenjo.

(*Artemisia, absinthium L.*)

El ajenjo es uno de los remedios estomacales más conocidos, y se toma en forma de tisana, de tintura, ó en polvo.

Tomado en forma de tisana, elimina los gases del estómago, mejora los jugos gástricos y provoca de este modo el apetito después de la digestión. Es también excelente remedio contra la fetidez del aliento, cuando ésta procede del estómago.

En las enfermedades del hígado (ictericia) se to-

mará una ó dos veces al día el ajenjo en polvo en la primera cucharada de sopa, ó echándolo, como la pimienta, en los alimentos. La disminución de la amarillez indicará la mejoría del hígado; y el enfermo respirará de nuevo con amplitud, libre ya de la opresión que causaban en sus pulmones los gases pútridos aprisionados en el estómago, ó los jugos gástricos, más pútridos todavía.

El ajenjo en forma de tintura puede conservarse largo tiempo. Como un grano de incienso echado en las ascuas llena con su perfume una habitación, así una hoja de ajenjo basta para comunicar su amargor á una botella de espíritu de vino, lo cual indica la energía de este remedio.

Los que padecen de malas digestiones no deben olvidar, cuando viajan, el frasco de la tintura de ajenjo: es un buen compañero de viaje.

El té de ajenjo, empleado como colirio, ha dado resultados excelentes.

9. Alcanfor.

El alcanfor es generalmente conocido y utilizado. Es un buen emoliente, y está dotado de propiedades calmantes. Se usa en forma de espíritu y en la de aceite.

El espíritu de alcanfor se obtiene disolviendo un pedazo de alcanfor del tamaño de una nuez en un cuarto de litro de alcohol. Sirve (sólo para uso externo) en las contusiones, los reumatismos, los espasmos. Muchos se sirven de él para fortificar alguna parte del cuerpo, y con buen resultado.

Para obtener el aceite se funde un pedazo de al-

canfor con aceite de olivas ó de almendras. El aceite, alcanforado de este modo, es un remedio probado en los reumatismos y dolores de la espalda, calma los grandes dolores causados por la gota y otras tumefacciones articulares.

10. Áloes.

(*Aloe vulgaris.*)

A. *Áloes en polvo.*—El polvo de áloes (acíbar) que se compra en las farmacias es un buen remedio interno y externo. La cantidad que se puede tomar con la punta de un cuchillo, cocida con una cucharadita de miel, proporciona una mixtura que limpia radicalmente el estómago, sin ofrecer ningún inconveniente.

Se obtiene el mismo efecto, pero con mayor intensidad, mezclando á una tisana de áloes otras plantas. La composición se hace, por lo regular, de la manera siguiente: la cantidad de áloes que se toma con la punta del cuchillo, flores de saúco para dos tazas de cocimiento, un puñadito de alholvas y una cucharadita de hinojo. De esta mezcla se hacen dos tazas de tisana, que deben tomarse en el espacio de dos días. El efecto, que nada tiene de violento, se hace sentir al cabo de doce á treinta horas, y consiste en evacuaciones abundantes.

Más adelante hablaremos de la mezcla de áloes con el hipéricon, vulgo corazoncillo, y la hierba de San Juan.

El áloe, en su uso externo, tiene una virtud depurativa tan grande como en su uso interno. Si tenéis los ojos malos, perturbados, sanguinolentos, lega-

ñosos, purulentos, el áloe os proporcionará un excelente colirio. Para ello poned la cantidad de áloe que hemos dicho en un frasco de agua caliente; agitadlo bien, y tenéis el colirio dispuesto. Laváos con él los ojos tres ó cuatro veces al día, y no os preocupéis de la picazón ó de un dolorcito acompañado de ardor que pueden presentarse al principio.

Esta misma agua es también un detersivo admirable para las úlceras inveteradas, las carnes pútridas, las cicatrices profundas que supuran mucho. Aplicad sobre ellas un pedazo de lienzo empapado en agua de áloes.

Si una úlcera, ó, mejor dicho, el fluido acre que segrega, impide la renovación de la piel en un sitio del cuerpo, echad polvo de áloes en cantidad que baste á cubrir la parte enferma. Haced la cura con lienzo seco una vez al día. El polvo absorberá las substancias morbosas y formará una costra, bajo la cual no tardará en formarse la piel nueva.

El áloe cura rápidamente las llagas antiguas y recientes. Este detersivo no perjudica nunca, aunque las úlceras estén en los ojos.

B. *La planta de áloes.*—Los aficionados á las flores adornan sus ventanas con las más bellas y extraordinarias que pueden procurarse. En alguna que otra casa se encuentra una planta de hojas espesas, regularmente largas y guarnecidas de puntas; rara vez tiene flores; pero si la virtud de sus hojas fuese conocida, no habría quien no quisiera tenerla en su jardín ó en su ventana.

¿Cuáles son estas virtudes? Una hoja en infusión, de la cual se bebe una taza en forma de tisana, purifica el estómago y los intestinos.

Reducida á polvo y tomada en la dosis dicha dos veces al día, ejerce una acción eficaz en las enfermedades del hígado.

Si con una cucharadita de miel hacéis hervir una hoja de áloes en un cuartillo de agua, y tomáis esta poción en pequeñas dosis, os desembarazará del calor interno, excesivo sobre todo cuando la erupción de *barros* tiene por asiento el paladar, ó cuando á consecuencia de ese fuego interno se produce una tos violenta. Un cocimiento de un pedacito de hoja de áloes con un poquito de miel, cura la irritación de los ojos, á los cuales hay que administrar, con este objeto, una buena loción. La hoja de áloes es también un buen remedio contra las heridas, los abscesos y las úlceras. Una tisana de áloes y de ajenjo evacua los malos elementos acuosos, que podrían fácilmente dar lugar á la hidropesía, y arregla perfectamente el estómago.

Lo poco que acabo de decir del áloes basta para animar á los aficionados á las flores á cultivar una planta tan útil.

11. Alumbre.

Es uno de los astringentes más notables, y por esto se emplea principalmente en las úlceras pútridas y malignas, llegando hasta detener el desarrollo del cáncer en su principio.

Hay que tratar con el alumbre la uña encarnada; es decir, la que, creciendo viciosamente, penetra en las carnes y produce tumores ó úlceras.

El tratamiento por el alumbre es el siguiente: ó bien se pulveriza finamente el alumbre y se extien-

de sobre la úlcera, ó bien se disuelve en agua y se emplea la disolución en forma de lociones ó de compresas pequeñas.

Cuando las úlceras están limpias y desembarazadas de pús y de partes mortificadas, el alumbre ejerce su acción astringente y desecante, y cura con rapidez.

Cuando las encías se hinchan y echan sangre, tomando el aspecto de escorbuto, ó toman un color lívido, la disolución ligera de alumbre es un remedio excelente.

Esta misma disolución, desde hace mucho tiempo, sirve para enjuagarse los dientes y la boca y para gargarismos.

12. Angélica.

(*Angelica silvestris L.*)

Se encuentran en los bosques y en los prados húmedos plantas de angélica que alcanzan de 50 centímetros á un metro de altura. Los tallos son huecos, y los niños hacen de ellas flautas. Pocas personas conocen la virtud medicinal de esta planta.

Una tisana preparada con las raices, las semillas y las hojas de angélica, es un buen remedio contra los alimentos malsanos que se hayan ingerido: la tisana los expulsa.

Los elementos nutritivos que contribuyen á la formación de la sangre, no son todos buenos y sanos: el té de angélica purga la sangre de los elementos perjudiciales. Algunas veces invade el estómago un frío molesto. Una taza de infusión de raíces de an-

gélica le volverá su calor. Conviene tomar esta taza de infusión en tres veces: por la mañana, á medio día y por la tarde.

Cuando el estómago y los intestinos encierran elementos malsanos ó sobreviene un cólico por gases, la tisana de angélica lo combatirá, sobre todo si la preparáis con una mezcla de agua y vino.

Esta misma infusión es el mejor remedio contra las obstrucciones del pecho y de los bronquios, y contra la piresis ó acedía.

Es, pues, la angélica un buen remedio doméstico, y las gentes del campo harían bien en recogerla en sus bosques y en sus prados, secarla al aire libre y conservarla en sitio seco y en cantidad considerable. Estas raíces, semillas y hojas, una vez secas, pueden reducirse á polvo, y tomando dos ó tres veces al día de este polvo, lo que cabe en la punta de un cuchillo, se tendrá el equivalente de la tisana.

13. Anís.

(*Pimpinella anisum L.*)

El anís es recomendable con el mismo título que el hinojo, al cual aventaja contra las flatuosidades. Lo más frecuente es mezclar ambos remedios.

Es conveniente comprar el aceite de anís ó de hinojo en la farmacia. Para remediar el mal de que hablamos, basta tomar una ó dos veces al día de cuatro á siete gotas de esta mezcla en un terrón de azúcar.

14. Anserina.

(*Potentilla anserina, L.*)

La anserina crece generalmente, como su nombre lo indica, en los sitios frecuentados por los ánsares ó ánades, en los campos, en las márgenes de los ríos y aun en la proximidad de las casas. Merced á su eficacia medicinal ha recibido el nombre de «plana espasmódica». La infusión de anserina es buena contra los calambres del estómago y del vientre. En el mismo tétanos, tan difícil de combatir, presta esta planta buenos servicios. Al empezar los accesos, ó mejor, desde los primeros síntomas de los calambres, se da al enfermo tres veces al día leche caliente, tan caliente como pueda soportarla, en la cual se haya echado, á manera de infusión, la cantidad de anserina que se puede coger con tres dedos.

Se obtiene doble efecto si, al mismo tiempo que se toma esta infusión, se aplican sobre las partes atacadas de espasmos, tópicos (en forma de cataplasmas) de esta hierba macerada ó calentada en agua.

Ninguna madre de familia debería descuidar la tarea de recoger y secar provisión suficiente de esta hierba. Las madres saben cuán dolorosos son los calambres y cuánto se sufre al ver padecer á los individuos de la familia sin poder aliviarlos.

15. Arándano.

(*Vaccinium myrtillus L.*)

Por Santiago van los chicos al bosque en busca de la golosina que el arándano les ofrece: y aun los niños grandes comen con delicia aquellas pequeñas

bayas. En los mercados de la ciudad se ven cestos que rebosan de granillos negros; á su vista se evocan recuerdos de la infancia, y por algunos céntimos se llenan los bolsillos de esos *morenitos*, que recuerdan el país natal.

En toda casa se debería secar cierta cantidad de ellos y conservarlos de un año para otro: ¡son tan útiles!

Se echan dos ó tres puñados de arándanos en un vaso, que se llena después de buen aguardiente. El extracto de arándanos que así se obtiene es un medicamento tanto más enérgico y eficaz, cuanto más ha durado la maceración (aun años enteros).

Si sufrís una pequeña diarrea, tomad de vez en cuando algunos arándanos crudos, pero secos; mascadlos bien, y tragadlos. En muchos casos bastará con esto. He visto en las grandes estaciones balnearias á bañeros que, para prevenir sorpresas desagradables en el transcurso de sus paseos, hacían uso de estas píldoras antidiarréicas antes de ponerse en camino.

La diarrea violenta, tenaz, acompañada de agudos dolores y alguna vez de evacuaciones sanguinolentas, puede curarse con una cucharada de extracto de arándano en la octava parte de un litro de agua caliente. Al cabo de ocho ó diez horas se puede repetir el mismo medicamento. Rara vez será necesario recurrir á la tercera toma. Buscad en las farmacias un remedio tan inofensivo y tan eficaz.

En las disenterías peligrosas el extracto de arándano ayuda eficazmente la acción del tratamiento externo, que consiste en compresas de agua y vinagre al vientre.

La tintura de arándano es la primera y la más indispensable de nuestra farmacia. Presta buenos servicios en todo lo que hemos indicado, y puede llamarse uno de los mejores amigos del abdomen. Se mide la dosis por la intensidad del mal; la más débil es de diez ó doce gotas en un terrón de azúcar; la mediana sube á más de treinta gotas, y la más fuerte á una cucharadita, tomada en agua caliente ó en vino.

16. Árnica.

(*Árnica montana L.*)

El árnica ó dorónica, de hojas opuestas, posee en todo el mundo civilizado la reputación de planta medicinal excelente. ¿Por qué dudan de esto muchas personas que podrían y deberían saberlo? Nunca he podido comprenderlo.

La tintura de árnica es tan universalmente conocida y usada en la curación de las heridas en forma de lociones y de compresas, que me parece inútil insistir en ello.

En las farmacias se expende á bajo precio; además, cada cual puede prepararla. Se recoge la flor de árnica hacia fin de Junio ó principios de Julio, y se ponen á macerar en aguardiente ó espíritu de vino. A los tres días próximamente la tintura está en disposición de servir. La tintura de árnica no debería faltar en ninguna casa.

Esta planta se halla con más frecuencia en el monte; sin embargo, también se la encuentra en la llanura ó en las inmediaciones de los bosques en que se han hecho grandes talas. Su olor es regularmente

fuerte. Las flores tienen el máximum de eficacia; las raíces son más débiles, y las hojas y los tallos más débiles todavía.

17. Avena.

(*Avena sativa L.*)

Sometiendo los granos de avena á una fuerte cocción, se extrae la virtud medicinal que poseen. (La cebada se prepara y se emplea de igual modo.) El cocimiento es alimenticio, de fácil digestión, refresca en los casos de irritación, y constituye un delicioso alimento, un buen confortante para los convalecientes extenuados por una enfermedad grave, como la viruela, el tifus, etc. Lamento que se dé á los pobres enfermos, cuya sangre necesita renovarse y purificarse, todo género de bebidas, y nunca el cocimiento de avena.

La preparación es sencilla. Se lava seis ú ocho veces un litro de avena en agua fresca, se la pone en seguida á cocer en dos litros de agua hasta que pierda la mitad, se decanta el agua, se mezclan dos cucharadas de miel, y se vuelve á cocer durante algunos minutos.

18. Centáurea.

(*Erithræa centaurium L.*)

Los nombres que nuestros más remotos antepasados daban á algunas plantas, prueban que su valor no les era desconocido. La centáurea común, que no hay que confundir con la centáurea menor (*gen-*

tiana centaurium), debió ser muy estimada en la angüedad. Su sabor amargo indica el uso que de ella puede hacerse.

La infusión de centáurea expulsa los gases del estómago, ahuyenta los ácidos inútiles y malsanos, bonifica los jugos gástricos y reacciona favorablemente sobre los riñones y el hígado. Es el mejor remedio contra la pirosis ó acedía.

¿Experimentan trastornos en la sangre, sobre todo la falta de ella (anemia), ardores, etc.? Recurrid á la centáurea. Esta planta lleva un nombre que indica un valor de oro, y ciertamente lo merece.

19. Col.—Berza ácida.

Esta conocida hortaliza merece un sitio entre los remedios.

Cataplasmas de col fresca, recién sacada de la cubeta, sirven para las heridas, las quemaduras, los ardores, etc. Es también un detersivo y un tópico eficaz para que tomen buen aspecto las úlceras inveteradas.

Véase, á propósito de esto, lo que hemos dicho de cada afección en particular.

Este remedio debe ser tanto más apreciable por las gentes del campo, por cuanto lo tienen siempre á la mano.

20. Cola de caballo.

(*Equisetum arvense L.*)

Recomiendo eficazmente esta planta medicinal, por su eficacia múltiple y asombrosa. No solamente limpia la vajilla, que es para lo que la buscan muchas

criadas; cura y alivia las manchas del cuerpo, exterior é interiormente.

La cola de caballo produce en el exterior servicios extraordinarios, en las llagas antiguas, en las úlceras fungosas, en las lesiones cancerosas y hasta en la caries de los huesos.

Ejerce una acción destruyente, resolutiva, cáustica sobre las partes atacadas. Se emplea, bien bajo la forma de infusión para lociones, fajamientos y compresas, ó bien bajo la forma de cataplasma envuelta en lienzos húmedos, aplicados de esta manera sobre las partes enfermas; ó bien, en fin, bajo la forma de baños de vapor. El modo de emplearla está indicado en los casos particulares.

Los servicios internos de la cola de caballo son múltiples. Una infusión teiforme, inofensiva siempre, purifica el estómago; se toma una taza de tiempo en tiempo (pero no todos los días). Calma los dolores de piedra y remedia principalmente las obstrucciones de las vías urinarias. Desde este punto de vista es única é inapreciable.

No hago más que indicar aquí los baños de vapor de cola de caballo, que son un medicamento específico para esas enfermedades tan frecuentes y tan dolorosas. ¡No olvidéis, pues, esta hierba bienhechora, que puede encontrarse con tanta facilidad! Los que padezcan los males indicados arriba, deben beber diariamente una taza de cocimiento de cola de caballo, independiente del tratamiento externo que sea quizás necesario.

En los flujos y vómitos de sangre, la cola de caballo figura como una de las tisanas más importantes. Todo aquel que espute sangre, debe tomar en

seguida la cola de caballo. Y sé de casos en los cuales se ha conseguido una tregua completa de la pérdida de sangre al cabo de un cuarto de hora.

En las grandes hemorragias de la nariz se aspira el cocimiento de cola de caballo repetidas veces. Esta planta posee una acción astrigente y facilita la curación.

A las personas que padecen flujo de sangre, recomiendo una ó dos tazas de cola de caballo al día.

Debéis tener en vuestra farmacia una buena cantidad de cola de caballo para encontrarla á mano, en el caso preciso, que puede sobrevenir cuando menos se piense.

21. Corteza de roble.

Parecerá extraño que recomiende como medicamento la corteza de roble. Pero así es, é importa poco que esté recién arrancada ó que sea seca.

La corteza de roble joven, macerada en agua hirviendo por espacio de media hora, da un cocimiento terapéutico. Empapad en él un lienzo y arrolladlo al cuello, cuando éste está hinchado. Este mismo medio se emplea con éxito, y es tan eficaz como inofensivo en las hinchazones extensas, aun en las paperas, cuando no son ni están desarrolladas ni demasiado duras.

Los que sufren caída ó prolapso del recto deben tomar frecuentemente baños de asiento, en un cocimiento de corteza de roble, empleando también lavativas de este mismo cocimiento, algo más claro.

Las fístulas de ano ó abscesos estercoráceos, enfermedad incómoda y á veces peligrosa en extremo,

se curan de la misma manera, así como también los tumores duros que no se encuentran en el período de inflamación.

La infusión de corteza de roble ejerce, como la resina, una acción tonificante sobre el sistema.

22. Endrina.

(*Prunus spinosa.*)

Las flores de la endrina componen el más inofensivo de los laxantes, y deben ocupar el primer lugar en la farmacia doméstica.

¡Cuántas veces se siente la necesidad de tomar un purgante! El estado del estómago, ó del bajo vientre, ó el estado general de la salud, lo indica de una manera clara. Entonces se busca un medicamento ligero, cuando sería tan fácil tenerlo á la mano.

Tomad flores de endrina, hacedlas cocer por espacio de un minuto, y bebed durante tres ó cuatro días una taza diaria. Esta infusión obra con facilidad y sin ocasionar la menor molestia, purgando completamente.

Recomiendo el mismo medicamento como estomacal, depurativo y fortificante para el estómago.

23. Enebro.

(*Junipero communis L.*)

¿Quién no conoce el enebro, llamado vulgarmente nebrina? Es un arbusto de apariencia modesta, enano y tortuoso. Los frutos, del tamaño de un guisan-

te, verdes durante los dos primeros años y oscuros en el otoño del tercero, época de su madurez, son de baya carnosa. Estas bayas, echadas sobre la lumbre, exhalan un perfume agradable y purifican el aire de las habitaciones y corredores. No soy amigo de las fumigaciones por medio del azúcar, el vinagre, etc.; además, no concibo cómo puede renovarse el aire de esta manera. Si se trata de desinfectar una habitación donde ha habido un cadáver ó alguna persona atacada de enfermedad contagiosa, ó se quiere purificar la atmósfera en tiempo de epidemia con grandes fumigaciones, deben usarse los vapores de enebro; destruyen los miasmas y los principios contagiosos que existen en el aire.

Las bayas del enebro tienen una acción parecida en el interior del organismo humano. Perfuman la boca y el estómago y preservan del contagio. Las personas que están al servicio de enfermos atacados de gravedad (fiebre, escarlatina, viruela, tifus, cólera, etc.), que están encargadas de sostenerlos, incorporarlos en la cama, servirlos, atenderlos, escucharlos, y que de esta manera están expuestas noche y día al peligro del contagio, esas personas harán bien en tener siempre en la boca, masticándola, una baya de enebro (seis á diez por día); estas bayas procuran un sabor agradable y favorecen la digestión, consumen las emanaciones y otras moléculas infectas y las hace desaparecer antes de penetrar en las narices ó en la boca.

Cuando el estómago está débil, puede restablecerse por medio del enebro, es decir, someterse al régimen siguiente: el primer día comer cuatro bayas, el segundo día cinco, el tercero seis, el cuarto siete, y

así sucesivamente hasta el duodécimo día, que llegará á quince el número de bayas consumidas; después se seguirá la escala descendente, disminuyendo cada día una baya, hasta que se llegue á cinco. Conozco muchas personas que por medio de esta cura tan sencilla han purificado y robustecido el estómago lleno de gases, y, por lo tanto, extremadamente debilitado.

Se conoce de tiempo inmemorial el efecto beneficioso de las bayas de enebro sobre el hígado y los riñones (cálculos, etc.): sirven también para librar el cuerpo de gases pútridos, de substancias corrompidas, de flemas, etc.

Además de las bayas, se utilizan también los brotes tiernos del enebro para hacer infusiones teiformes, que depuran la sangre y prestan buenos servicios en la hidropesía.

El aceite de enebro se compra generalmente en las farmacias. Respecto á las esencias ó el extracto, se puede extraer estrujándolo en vino, en espíritu ó en aguardiente.

No comprendo á un padre, á una madre de familia que pusiesen todo el cuidado posible en aderezar con sal y bayas de enebro su comida, y que fumigaran meticulosamente con estos mismos granos sus habitaciones, mientras que por otra parte dejaran empolvarse el interior del cuerpo, que es la habitación del alma. En esta habitación es donde hay necesidad, algunas veces al año, de fumigaciones y vapores de enebro; esto purifica el organismo y conserva el aparato respiratorio.

24. Escaramujo.

(*Rosa canina L.*)

La madre de familia ocupada en su farmacia doméstica, no se contenta con cortar del rosal silvestre las rosas que encuentra, sino asimismo lo que se llama vulgarmente escaramujo, para sacarle, no sólo el jugo, sino también los medicamentos. Pasará minuciosamente revista á su jardín y á las propiedades de sus amigos, si alguno de su familia padece mal de piedra, es decir, un cálculo renal ó vesical, enfermedades terribles y dolorosas. Sabe que la infusión de escaramujo cura los riñones y la vejiga.

Conozco un anciano que en sus mocedades padeció de mal de piedra. Le aconsejé esta infusión, y se acostumbró tan bien á ella, que no se acuesta ninguna noche sin beber antes una taza. Prefiere esta bebida al mejor vaso de vino. «He aquí mis licores, dice á menudo; he aquí el aceite gracias al cual ha podido andar con orden la máquina usada de mi cuerpo viejo.»

Se abre el escaramujo, se sacan las pipas, se seca la cáscara, y de ellas se hace la infusión.

25. Eufrasia.

(*Euphrasia officinalis L.*)

En premio á los buenos servicios que presta, nuestros antepasados dieron á esta hierbecilla la pintoresca denominación de eufrasia; también se la llama *rompe-lentes*, porque los hace innecesarios, y es una

planta medicinal que fortifica la vista. Cuando se han agotado todos los medios, la eufrasia produce en los ojos un alivio definitivo. La he prescrito muchas veces, siempre con éxito.

En Agosto, cuando el retoño está á medio madurar, se encuentra esta hierba en casi todas las praderas, en tan gran cantidad, que impide el desarrollo del retoño, y reniegan de ella los labradores.

Las hojas secas de la eufrasia constituyen un té, y molidas producen un polvo. Con la infusión se lavan cuidadosamente los ojos dos ó tres veces al día, ó se mojan paños de hilo, que se aplican de noche sobre los ojos, sujetándolos con una venda. Este remedio alivia los ojos y procura nueva fuerza visual. La recomiendo al mismo tiempo en polvo, para uso interno; lo que cabe en la punta de un cuchillo, tomada cada día en una cucharada de sopa ó de agua.

Aparte de esto, la eufrasia es un gran remedio para el estómago; á causa de su amargor, y tomada en infusión, es muy estomacal; facilita la digestión y bonifica los jugos gástricos. Haced un ensayo, y veréis cómo efectivamente es cierto cuanto digo.

26. Fresa.

(*Fragaria vesca L.*)

¡Qué alegría para los niños poder llevar el primer cestillo de fresas á sus padres ó á sus maestros! ¡Qué regocijo causa ver en la mesa, sobre el blanco mantel, las primeras fresas! Pero no es por esto solamente por lo que se ve con tanto gusto la fruta del fre-

sal fecundo; muchas madres, cuidadosas siempre de la salud de sus pequeñuelos, recogen también las hojas, que son (bien lo saben ellas) un alimento excelente, sano y poco costoso.

¿Cómo prepara la madre de familia esta clase de té? Cuando las hojas del fresal están secas, coge una cantidad regular (lo que pueda abarcar con tres ó cuatro dedos), después las echa en una vasija que contenga medio cuartillo de agua hirviendo, y la cubre perfectamente. Al cabo de quince minutos decanta la infusión y consigue de este modo un líquido puro de fresa. Lo mezcla con un poco de leche caliente y un poco de azúcar, y he aquí una bebida higiénica muy agradable.

Si se reemplaza la tercera ó cuarta parte de hojas de fresal por la asperilla *(asperula odorata L.)*, llamado también lirio de los valles, la infusión ganará en sabor y en energía.

Las hojas del fresal tiernas y frescas que se cogen en los meses de Mayo y Junio en los lugares expuestos al sol, principalmente en las faldas de las altas montañas, cuando se dejan secar, constituyen una tisana de primer orden y dan un aroma particular, si se tiene cuidado de mezclarlas con un poco de asperilla. Probadlo.

Las fresas por sí mismas no son de desdeñar como alimento higiénico. Se las recomienda sobre todo á los convalecientes que, de resultas de enfermedad grave, se encuentran muy débiles, con una pérdida grande de fuerzas.

¿Queréis hacer una cura con fresas? Tomad diariamente, durante cierto tiempo, un cuartillo de leche mezclado con medio de fresas (esto se usa mucho en

la Alemania del Sur), ó bien comed dos veces al día un buen trozo de pan con un puñado de fresas, y conseguiréis bien pronto la acción bienhechora de la cura, que devuelve las fuerzas y purifica la sangre. Y podéis hacer igualmente esta cura en invierno si habéis conservado las fresas (haciéndolas cocer) como las cerezas, guindas, etc.

También en verano son útiles las fresas contra los ardores internos. ¡Qué delicioso refrigerante, qué consuelo tan confortable procuran las fresas á los que padecen sed!

Para curar el mal de piedra se recomiendan las fresas, tomándolas diariamente en porciones iguales.

Los que padecen del hígado deben tomar varias veces por día hasta un litro; lo mismo deben hacer los que tienen erupciones á consecuencia de la sangre viciada (mañana y tarde un cuartillo).

Es admirable ver cómo la tierra ofrece al hombre este fruto con tanta abundancia. ¡Nuestro reconocimiento debe responder á este amor generoso del Creador!

27. Genciana.

(*Gentiana lutea L.*)

La genciana (llamada también genciana grande ó genciana amarilla), crece principalmente en las montañas. Se puede hacer recolectar con cuidado, de una manera muy sencilla, por personas de confianza. Aconsejo ante todo fabricar el extracto de genciana. A este fin se secan convenientemente las raíces de la planta, se cortan en pequeños pedazos y se las macera en botellas de aguardiente ó espíritu de vino.

Este extracto es uno de los primeros estomacales, un cordial de primer orden. Se vierten veinte ó treinta gotas en un vaso que contenga seis ú ocho cucharadas de agua, y se toma diariamente esta mezcla por mucho tiempo. El excelente apetito que se siente denota lo regular de la digestión. Cuando notéis pesadez ó molestia en el estómago, tomáis una cucharada de este extracto en medio vaso de agua caliente, y pondrá fin á la indisposición.

La genciana cura también las opresiones del estómago (cardialgia).

En los viajes largos, donde durante varios días tomáis á menudo mala alimentación y bebidas peores todavía, que os extenúan y os hacen llegar al final de vuestro viaje delicado y cansado, entonces llevad en el bolsillo un frasco de extracto de genciana; echad unas gotas en un terrón de azúcar, y os dará resultados maravillosos.

Una cucharada pequeña de este extracto, vertida en el agua, alivia el malestar y los síncopes; este extracto reanima, hace volver en sí, calma el cuerpo y el espíritu.

La genciana, tomada en infusión, produce los mismos servicios. Se hacen cocer en este caso las raíces cortadas, ó reducidas á polvo, y se bebe el cocimiento.

28. Gordolobo.

(*Verbascum Schraderi Meyer.*)

La gente del campo recoge afanosamente las flores de gordolobo, que debe á sus grandes hojas blanquecinas, suaves y blandas, el nombre de Molena. Saben que el gordolobo proporciona en invier-

no un excelente gargarismo y una infusión aún más excelente para las afecciones de la garganta, los catarros, las dificultades de la respiración, etc.

Recomiendo, pues, calurosamente esta infusión. Ordinariamente mezclo á las flores de gordolobo cantidad igual de malva negra, lo que produce una infusión teiforme, cuya acción es más persistente y más eficaz en la resolución de las flemas.

29. Hinojo.

(*Fœniculum officinale.*)

Los granos de hinojo no deben faltar nunca en la farmacia doméstica, porque los males que remedian sobrevienen con mucha frecuencia: me refiero á los cólicos ventosos y á los espasmos. Sin demora alguna, la madre de familia hará cocer durante cinco ó diez minutos una cucharada de hinojo en una taza de leche, y hará beber al paciente esta poción todo lo caliente que pueda resistirla. |La reacción se produce con rapidez; el calor se extiende en seguida por todo el cuerpo, calmando los espasmos y poniendo término á los cólicos. Para el uso exterior se emplea, como indico en otro lugar, aplicando compresas de agua y vinagre caliente, mezclado en iguales cantidades.

El polvo de hinojo, tomándolo con los alimentos, hace cesar el flato, los gases del estómago y de las regiones inferiores.

Se obtiene el polvo de hinojo tostando granos, y moliéndolos como el café. El aceite de hinojo se compra en las farmacias.

Los que padecen de los ojos saben que el hinojo

produce una saludable agua oftálmica. Se hace un cocimiento de media cucharada de hinojo en polvo, y se lava al enfermo los ojos con ese líquido tres veces al día.

Los vapores de hinojo dirigidos á los ojos tienen una acción más depurativa y más fortificante todavía. Como yo empleo por cada baño de vapor administrado á la cabeza una ó media cucharada de hinojo en polvo, cada baño de vapor para la cabeza es al mismo tiempo un baño de vapor para los ojos.

Se obtienen los mismos resultados con el anís y el comino. No es raro, por lo tanto, que se empleen, muelan y utilicen también los granos de estas plantas mezclados con aquélla.

30. Hipéricon (corazonzillo).

(*Hiperium perforatum L.*)

En algún tiempo, y en virtud de su eficacia, llevaba el hipéricon el nombre de «hierba de las hadas.» En la actualidad esta planta está puesta en olvido.

El hipéricon ejerce influencia especial sobre el hígado, para el cual suministra el mejor medicamento teiforme. Un poco de acíbar en polvo añadido al hipéricon, refuerza su eficacia, que se advierte principalmente en la orina, la cual arrastra con frecuencia masas de substancias corrompidas.

La infusión de hipéricon cura las jaquecas que provienen de humores, de mucosidades ó de gases, la opresión de estómago, las pequeñas congestiones del pecho.

Las madres que tienen que lamentar ciertos des-

cuidos menores de los niños en la cama, conocen la acción corroborante de esta infusión.

A falta de hipéricon, se usa en los casos mencionados la hierba de San Juan.

31. Llantén.

(*Plantago lanceolata L.*)

Cuando los campesinos se hieren en algún sitio durante sus faenas, recurren en seguida al llantén, que no cesan de apretar y frotar hasta que la áspera hoja haya dado algunas gotas de jugo. Introducen este jugo en la reciente herida ó empapan en él un pedacito de lienzo, y lo aplican sobre la parte lesionada. Si la hoja no da jugo y no pasa de ponerse blanda y húmeda, aplican la hoja misma. ¿Hay peligro de envenenamiento? No: el llantén es inofensivo. Una cura de este género es la primera, y á menudo la mejor, puesto que produce una curación pronta. Diríase que el llantén cierra la llaga abierta y la cose con hilo de oro; porque, á semejanza del metal incorruptible, el llantén no consiente junto á sí la podredumbre ó la carne mortificada.

No es menos beneficioso su uso interno. En primavera y verano se debería hacer la recolección en masa para extraer el jugo y hacer con él una bebida. Así se estaría prevenido contra muchísimas indisposiciones que, semejantes á setas venenosas, brotan de la sangre y de los humores corrompidos. Son heridas que no sangran, pero no por eso menos peligrosas; al contrario.

Las hojas de llantén dan una infusión excelente contra las congestiones y catarros. Los periódicos

publican con frecuencia largos artículos encomiásticos acerca de los maravillosos efectos del llantén, y más aún del jugo, tal como lo prepara éste ó el otro droguero. Estas preparaciones se compran muy caras. Ahora bien, campesino de mi alma: ¿no podrías tú mismo coger y preparar estos remedios? Hasta evitarías de este modo la sospecha de si te habrían adulterado la mercancía.

A las hojas secas de llantén se puede mezclar cantidad igual de hojas de pulmonaria para infusión.

32. Malva.

(Althœa rosea L.)

Las malvas deben tener un puesto entre las plantas del jardín. Al mismo tiempo que ha dado á sus flores el color que encanta nuestros ojos, la bondad del Creador ha dejado en cada una de las hojas una gota de líquido medicinal. La infusión de flor de malva, sobre todo de la negra, cura las afecciones de la garganta y del pecho. Muchas veces se mezclan estas flores con las de gordolobo.

Las malvas sirven además para preparar inhalaciones ó vahos, principalmente los que se aplican á los oídos.

33. Malvavisco.

(Althœa officinalis L.)

La tisana de malvavisco se usa mucho contra los enfriamientos. No tengo en ella mucha fe, porque rara vez me ha dado resultado. Con el cocimiento se obtiene una masa coriácea, que, pasado un tiempo

relativamente corto, se hace viscosa, lo que á menudo debe ser causa de la pérdida del apetito. No recomiendo jamás esta clase de medicamentos. Lo mismo la hoja que la raíz de malvavisco me parecen sospechosas. Por esta razón doy la preferencia á otras plantas que prestan los mismos servicios y con más seguridad.

34. Manzanilla.

(*Matricaria chamomilla L.*)

La infusión de manzanilla se emplea en los enfriamientos, particularmente cuando van acompañados de fiebre; contra los cólicos, contra los calambres, las congestiones intensas, etc. Los saquitos de manzanilla calientan bien el cuerpo y sirven en muchos casos. El uso es tan extendido y vulgar, que es superfluo añadir una palabra más.

35. Menta.

(*Mentha piperita L. y M. aquatica L.*)

Se usa mucho la menta común y la menta acuática. Sus efectos difieren poco; pero doy la preferencia á la última, porque su acción es más poderosa. La menta pertenece al número de los grandes remedios para fortalecer el estómago y favorecer la digestión. Su penetrante aroma es ya un indicio de su valor medicinal.

Si se aplica á la frente, la más violenta jaqueca disminuye en seguida.

La infusión de menta, tomada mañana y tarde

(una taza cada vez), ayuda la digestión y da salud y frescura al rostro. El mismo efecto produce en polvo tomado diariamente (una ó dos veces) lo que cabe en la punta de un cuchillo, mezclado con los alimentos ó en agua.

Se aconseja el uso frecuente de la infusión ó del polvo de menta á las personas debilitadas por una enfermedad, á las que por poca cosa experimentan palpitaciones, á las que á menudo padecen náuseas y vómitos.

Hecha la infusión en partes iguales de agua y vino y bebida algunos días seguidos (una taza cada día), hace desaparecer la fetidez del aliento.

El cocimiento de menta aderezado con vinagre y tomado á la dosis de una ó dos cucharadas de tiempo en tiempo, corrige los vómitos de sangre.

Hecha la infusión con leche y tomada cuando esté muy caliente, cura los dolores de estómago.

Toda buena ama de casa debe reservar un hueco en su jardín á la menta. Sólo con el perfume refrescante que deja en vuestras manos á poco que la toquéis, paga generosamente los cuidados de su cultivo.

36. Miel.

A.—Los antiguos pretendían que la miel no era buena, por demasiado fuerte, para los jóvenes; pero que para los viejos era, en cambio, un buen alimento y un confortante.

La he empleado mucho, y siempre con muy buen resultado. Es resolutiva, depurativa y fortificante.

Mezclada con té, hace mucho tiempo que se emplea contra los catarros y las obstrucciones.

Los campesinos saben emplearla como ungüento en los abscesos y en las úlceras. Al que no tenga conocimientos bastantes para tratar estas lesiones por medio del agua, le aconsejo que, antes que recurrir á ningún otro embadurnamiento, emplee este medio sencillo, inofensivo y eficaz. La preparación se limita á tomar mitad de miel y mitad de harina, añadir un poco de agua y mezclarla convenientemente. Este ungüento no debe ser fiuido, sino tener casi la consistencia de una pasta.

Al interior también es la miel un remedio contra ciertas molestias.

Hace madurar y desaparecer rápidamente los abscesos pequeños del estómago. No aconsejo á nadie que use la miel pura, sino mezclada con una infusión conveniente. Sin esta precaución, el efecto de la miel es demasiado enérgico. Apenas ha pasado por la garganta, ya la ha irritado. Si experimentáis dificultad en tragar á causa de un catarro ó enfermedad análoga, haced hervir una cucharadita de miel en un cuarto de litro de agua. Con esto tiene todo cantante el mejor y más dulce de los gargarismos. Aunque absorbierais una gota, no por eso deberíais temer un envenenamiento ni estropearos el estómago.

Como colirio, ya es conocida el agua de miel, tan depurativa y fortificante. Hervid una cucharadita de miel en la cantidad de agua que hemos dicho, y empapad en ella un lienzo para lavar los ojos.

Más todavía. Conozco á un individuo que pasa de octogenario y que se prepara diariamente su vino de mesa. Echa una cucharadita de miel buena en agua hirviendo, y hace cocer un poco la mezcla.

Esta bebida es sana, fortificante y deliciosa. «Mi salud y mi fuerza, á la edad que tengo, se las debo á la miel,» decía el viejo. Es posible. Lo que yo puedo decir es que el vino de miel ejerce una acción resolutiva, depurativa, nutritiva y fortificante; porque he compuesto muchas veces este vino, lo he dado á beber varias, y lo he bebido algunas. Este brebaje honraría, no solamente al sexo débil, sino también al fuerte.

B.—Recuerdo á este propósito el hidromel de los antiguos germanos, al cual atribuían, según dice Tácito, su salud y su longevidad. Tenían poco vino, y no conocían aún la cerveza. Yo siento que el hidromel no ocupe el lugar de la cerveza, que, echada á perder á fuerza de refinamientos y adulteraciones, no es una bebida sana en multitud de casos. En casi todas las obras de apicultura se encuentran recetas para hacer el vino de miel; pero he oído muchas quejas del mal resultado de estas recetas. He aquí mi procedimiento:

En un caldero de cobre muy limpio pongo 60 ó 65 litros de agua. Cuando ha empezado á calentarse, echo seis litros de miel y la remuevo en el agua; después la dejo cocer hora y media. De vez en cuando espumo la materia viscosa que sobrenada. Terminado el cocimiento, se echa esta agua de miel en una vasija de barro ó de cinc, y en cuanto se enfría y tiene poco más calor que el agua asoleada, se la pone en un tonel cuidadosamente purificado, sin taparlo muy sólidamente. En una bodega no muy fría comenzará la fermentación al cabo de cinco ó diez días. Después de dos semanas de fermentar, se hace el trasiego, dejando naturalmente los

posos. En el segundo tonel la fermentación durará de diez á catorce días, y cuando venga el reposo completo y no se produzca ruido ninguno dentro del tonel, se tapará éste sólidamente. Tres ó cuatro semanas más tarde, el vino de miel está claro y se puede servir. Si se embotella en seguida, bien tapado y dejado en arena fría, en pocos días se hará espumoso. Es una bebida refrigerante, razón por la cual tanto gustan de ella los enfermos de fiebre. Cuando un enfermo no encuentra gusto en la cerveza ni en el vino, gusta todavía del vino de miel. También es bueno para los que gozan de salud, pero hay que beberlo á pequeños sorbos; de otro modo se hace repugnante.

37. Muérdago.

(*Viscum album L.*)

El muérdago blanco, planta parásita que crece con preferencia en los árboles viejos, es también una excelente planta curativa. Sus efectos terapéuticos alcanzan en primer lugar á la sangre, y yo recomiendo con insistencia á las madres de familia el conocimiento de esta hierba.

El té ó infusión de muérdago contiene las hemorragias. Podría citar toda una serie de casos en los cuales una sola taza ha bastado para contener el flujo.

Recomiendo también esta planta y su inofensivo cocimiento en las obstrucciones de la circulación de la sangre.

Se puede mezclar con él una mitad de cola de caballo; el sándalo sirve igualmente (polvo rojo) para esta mezcla (véase *Sándalo).*

38. Ortiga.

(Urtica dioica L.)

La ortiga, de áspero trato, es la más despreciada de todas las plantas. ¡Cuántos espíritus impresionables sienten el escozor y las picaduras sólo con que se pronuncie la palabra! Esto no es justo. He sabido que un profesor ambulante de Bohemia ha escrito un folleto acerca de las ortigas y de su utilidad. Sea en buen hora. En efecto; para un inteligente, la ortiga tiene gran valor, sobre todo la llamada ortiga viva.

Las ortigas, una vez desecadas y tomadas en forma de tisana, curan las congestiones del pecho y desembarazan el estómago de materiales detenidos demasiado tiempo, dándoles salida principalmente por la orina.

Las raíces de la ortiga son más eficaces que las hojas, bien se empleen en verano, cuando están verdes, bien sea cuando están secas en invierno. Un cocimiento de éstas puede triunfar hasta de un principio de hidropesía, y, en general, librar el organismo de jugos morbosos.

¿Tenéis la sangre alterada, corrompida? Haced cocer, y comed á menudo, en verano, ortigas aderezadas como espinacas. En Italia gusta mucho la sopa de hierbas: pues bien, las bolitas de ortiga constituyen un alimento nutritivo y medicinal.

Si padecéis reumatismo rebelde á todo tratamiento, fustigad ó frotad todos los días durante algunos

minutos las partes enfermas con ortigas frescas. El miedo que puede inspirar este látigo desusado, será sustituído muy pronto con el placer de la mejoría.

39. Polvo de carbón.

El polvo de carbón debe ser siempre de carbón vegetal. La madera de tilo es la que da el mejor y el más fino. Los farmacéuticos preparan este polvo algunas veces ellos mismos. A falta de madera de tilo, puede usarse cualquier otra madera. Cuanto más fresco sea el carbón, mejor es la eficacia del polvo. El carbón más fresco es el que acaba de salir del fuego. Para obtener el polvo hay que machacarlo bastante, á fin de que resulte muy fino.

Este polvo ayuda á normalizar los órganos digestivos debilitados por la enfermedad. Esto parece extraño, y es, sin embargo, cierto. Los convalecientes toman fácilmente este polvo con leche azucarada. La cantidad no debe exceder de una cucharada por día, tomada en una ó dos veces.

Permito á los tísicos tomar cada día (en varias veces) dos cuartillos de leche, añadiendo á cada uno una cucharada de carbón pulverizado.

Este polvo es de una especial eficacia en las enfermedades del hígado. En este caso también se toma mezclado con leche.

Aplicado una ó dos veces al día sobre las llagas que supuren, produce la desecación y facilita la formación de una piel nueva.

40. Polvo de hueso.

Preparo siempre tres clases de polvos de hueso: polvo blanco, negro y gris.

A. Polvo negro.

Tomo huesos de un animal sano que acaben de matar, y los someto á la ignición hasta que se hallen carbonizados. Se muelen cuidadosamente, y se obtiene de este modo tan sencillo é inofensivo el polvo negro.

B. Polvo blanco.

Calcino los huesos, es decir, los quemo hasta que tienen la apariencia de la cal recién cocida. Se pulverizan entonces, y se obtiene un polvo con la apariencia de la greda; yo le llamo polvo blanco.

C.— Polvo gris.

Se toman en cantidades iguales polvos blanco y negro, é incienso blanco reducido á polvo; la mezcla adquiere el color gris, de dondo viene el nombre de este polvo.

*
* *

Cuando hayáis leído lo que digo más adelante sobre el polvo ó harina de yeso, comprenderéis por qué el polvo de hueso desempeña en mi farmacia tan importante papel.

A los convalecientes que acaban de salir de enfermedades graves, y á los enfermos muy débiles es á quienes causa efectos más sorprendentes el em,

pleo del polvo de hueso. Algunas veces no he podido contener mi asombro.

No os explicaréis probablemente por qué fabrico tres clases de polvos. Y es que corresponden á tres grados de debilidad en que puede encontrarse el enfermo. Se administra el polvo negro (en la misma cantidad que empleo para los polvos de yeso) á los convalecientes que tienen necesidad de fortificarse el organismo; lo mismo á los niños que, semejantes á árboles enanos y endebles del campo, llevan una existencia miserable, y no adquieren las fuerzas proporcionadas á su edad (raquitismo).

Prescribo el polvo blanco á los enfermos cuya máquina funciona lenta y desigualmente, á aquellos cuya digestión y elaboración de sangre no adelanta; á aquellos en los que muchas partes del cuerpo reciben con trabajo y sin regularidad los elementos de que tienen necesidad para desarrollarse y alimentarse; á aquellos cuya estructura ósea, parecida á una armadura ruinosa, amenaza venirse abajo. De la misma manera que las madres hacen tomar á sus criaturas la papilla, alimento perfectamente acomodado á sus bocas desdentadas todavía, y á sus pequeños estómagos, así vigorizo yo con huesos pulverizados los huesos débiles, para devolverles, á cada uno en particular y á todos en general, la consistencia.

Por último, como indica la mezcla de incienso, el polvo gris conviene sobre todo á los enfermos y á los convalecientes que tienen muy débil el sistema vascular.

He aquí, lector amigo, el enigma del polvo negro, blanco y gris, de que tanto se ha hablado.

Creedlo: yo tendría bastante para enriquecerme con estas tres clases de polvos. Pero aborrezco y censuro la medicina oculta, y soy de la opinión de aquellos que la consideran como superchería. Mis remedios no tienen que ocultarse ni ante la luz del sol que más brille. Cada cual puede examinar y escoger el que le convenga.

41. Polvo de yeso.

¿Quién no ha observado que los pollos y otros animales domésticos absorben los granos de arena, de cal ó de argamasa? ¿Quién no se ha visto en la precisión de impedir á los chicos que van á la escuela, se coman el yeso del encerado, como si fuese azúcar?

¿Será realmente el yeso, en ciertos casos, útil al organismo humano? La circunstancia señalada da lugar á serias reflexiones. He empleado el yeso en grandes cantidades, y lo recomiendo á mucha gente. Los resultados han sido sorprendentes, favorables en extremo.

El yeso contiene cal, azufre y otras substancias, de las que tiene necesidad el cuerpo humano, sobre todo por la estructura del esqueleto, maravillosa construcción del primero de los arquitectos.

En las personas débiles esta estructura podría perder la solidez por carecer de la cal necesaria. Pues bien: yo les doy una vez por día, así como á los niños delicados, una pequeña cantidad (la que se puede tomar con dos dedos) de yeso en el agua ó en los alimentos. Esta especie de harina, que está desprovista de olor y sabor, se toma sin ninguna molestia.

Los que hacen una digestión laboriosa y los que, á pesar de toda clase de cuidados, no consiguen desarrollarse, no tienen más que tomar el polvo de yeso en la dosis arriba indicada.

Principalmente á las personas que tienen pálido el rostro (clorosis), recomiendo el yeso en polvo; la cantidad que puede tomarse con dos dedos, dos veces por día, una por la mañana y otra por la noche. Su blancura convertirá muy pronto la blancura del rostro en un color sonrosado y fresco.

Debo añadir que el polvo de hueso es más eficaz que el polvo de yeso ó tiza.

42. Prímula (1).

(*Primula officinalis L.*)

Solamente la prímula de un color amarillo oscuro es la que tiene valor farmacéutico. Su perfume denota la presencia de un jugo medicinal. Si mascáis dos ó tres de estas corolas tubulosas, obtendréis el néctar saludable que encierran.

Si tenéis propensión al reumatismo articular ó á la gota, ó habéis padecido ya estas enfermedades, bebed durante cierto tiempo la tisana de prímula; una taza diaria. Los dolores se atenúan, y la enfermedad acabará por desaparecer.

43. Registro regulador.

Hace cuarenta años existía la costumbre de hacerse una sangría en determinadas épocas, y de tomar en tal ó cual cuarto de luna señalado en el ca-

(1) Esta planta se designa vulgarmente con el nombre de *hierba de San Pablo.* (N. del T.)

lendario, la purga reglamentaria (anual ó semestral). ¡Pero los tiempos han cambiado, y con ellos las ideas!

Hoy día existe aún entre muchas personas la creencia de que de tiempo en tiempo el estómago tiene necesidad de una limpieza á conciencia.

Esto produciría ganas de reir, si alguna vez no hiciera llorar. En realidad, y juzgando con arreglo al sentido común la manera de vivir de ciertas personas, en cuanto á sus alimentos y bebidas se refiere, no extrañará que yo trate de este asunto.

Si el estómago, agobiado por un trabajo excesivo y molesto, pudiese gritar, pediría socorro contra esos malhechores insensatos y criminales. Pero, en el estado en que se encuentra, tiene que absorberlo todo, y estropearse y arruinarse miserablemente.

Me decido, ante todo, por una manera de vivir razonable, un tratamiento humano del pobre obrero, fundamento indispensable de todo trabajo ulterior. Solamente con esta condición el estómago, ese obrero fiel y laborioso, se encontrará como debe.

Si por imprudencia—que bien puede suceder—se produce un accidente, yo me opongo en absoluto á todo purgativo drástrico, y rechazo todo remedio violento, sea cual fuere.

Purgar no es otra cosa que provocar evacuaciones claras muy abundantes, sin perjudicar la salud ni las fuerzas del cuerpo: nada más. ¿Y este efecto no puede obtenerse de otra manera tan sencilla é inofensiva como la de los remedios vegetales que, en lugar de atacar al estómago, le ayuden como buenos amigos, le presten su apoyo y le faciliten todo género de recursos, á fin de hacerlo ensayar sus

propias fuerzas en la elaboración de los jugos gástricos?

Por largo tiempo he buscado entre las plantas aquellas que, obrando bien aisladamente, reservan, sin embargo, el máximum de su eficacia para cuando se emplean juntas, *viribus unitis*, es decir, las que, al debilitar el estómago por la evacuación de las materias corrompidas, le fortifican al mismo tiempo de tal manera, que no interrumpe ni un momento su trabajo.

Creo haber encontrado estas plantas, así como la manera de combinarlas. Son dos recetas diferentes, de las que no hago un misterio; deseo, por el contrario, que muchas personas hagan uso de ellas para utilidad propia y para alivio de los demás.

No sabía qué nombre dar á este medicamento, cuando un sujeto que le debía la compostura y el arreglo de su reloj estomacal, le bautizó con el nombre de *registro regulador*. No rechazo esta denominación; lo importante es que ha aliviado á centenares de enfermos y que me lo han pedido á menudo de todas partes con ese nombre, y que he enviado cantidades considerables á Suiza y á Hungría.

He aquí las dos recetas del *registro regulador:*

1.ª Se toman dos cucharadas de hinojo molido, dos cucharadas de enebro picado, otra de acíbar en polvo, y otra de alholva. Después de mezclarlas bien, se conservan en un frasco y en lugar seco. El remedio no produce resultado hasta pasadas doce á treinta horas.

Se toma ordinariamente, en infusión, una tacita por la noche antes de acostarse. Para una taza basta una cucharadita de la mezcla: se hace cocer duran-

te un cuarto de hora, después se decanta, y se bebe caliente ó fría, con ó sin azúcar.

Las naturalezas fuertes y robustas pueden tomar dos días seguidos una taza de *registro regulador;* pero las personas delicadas deberán tomar una taza en dos ó tres días, de modo que no beban cada noche más de cuatro ó seis cucharadas. Se experimentará el efecto sin molestia alguna.

Entre los que han hecho uso de este té, bastantes no han obtenido ningún resultado; en cambio lo sienten trabajar con ahinco. La policía hace sus pesquisas é indagaciones, pero no por eso encuentra siempre á los malhechores; del mismo modo el *registro regulador* busca, pero donde no encuentra deja todo en su puesto y no produce esas grandes y penosas debilidades que siguen siempre á la purga.

Nuestro té es, no solamente un purgante, sino también un diurético. Facilita mucho la expectoración.

Yo he tenido casos en los cuales el *registro regulador*, empleado después de una diarrea pertinaz, ha eliminado los últimos restos de substancias malsanas y ha hecho suceder á la revolución interior una paz sólida y duradera. Una taza pequeña, tomada en tres porciones durante el día, es suficiente.

2.ª La segunda receta de mi *registro regulador* es la siguiente:

Mezclo dos cucharadas de hinojo molido, tres de enebro picado, tres de raíz de yezgo en polvo, una cucharada de alholva y una cucharada de polvo de acíbar.

Este té no excluye la acción sobre las evacuaciones; pero su campo de operación es, no ya el estó-

mago ni el tubo intestinal, sino principalmente los riñones y la vejiga: da salida á los elementos enfermos por la secreción urinaria. Si padecéis enfermedades en el abdomen (región de la vejiga), dificultades de orinar, inflamaciones en la vejiga y riñones, síntomas de hidropesía, haced uso entonces de mi segunda receta del *registro regulador*. El modo de usarlo es el mismo que he explicado en la primera.

44. Resina ó granos de incienso.

Como la vela deja gotear la cera, así la corteza del abeto ó del pino dejan caer la resina en pequeñas gotas. Cualquiera que haya paseado por el campo en otoño, puede justificar este fenómeno. Las perlas de resina, parecidas á lágrimas que resbalan por el tronco del árbol, tienen la blancura de la cera, la transparencia de la miel y la frescura del agua.

La resina viene á ser la sangre del abeto ó del pino; si causáis una herida profunda á uno de esos árboles, sangrará en abundancia.

Esta resina, viscosa, substanciosa, y que encierra en apariencia tantos elementos preciosos, debe poseer una virtud particular. Y, en efecto, si por espacio de cierto tiempo tomáis diariamente cinco ó seis granitos ó lágrimas de resina del tamaño de un guisante, robusteceréis el pecho y el sistema vascular.

He conocido un sacerdote muy delicado de salud, que tomaba diariamente una gran cantidad de jugo resinoso: «He aquí, decía, el jarabe de salud á quien debo el buen estado del pecho.»

A falta de píldoras de resina, cuando el campo

está muy distante y es difícil ir á buscarlas, se emplean los granos de incienso blanco; el incienso no es otra cosa que resina. Seis ú ocho granos de incienso tomados diariamente durante algún tiempo, constituyen una excelente curación pectoral. No temáis que la resina se indigeste, digan lo que quieran las imaginaciones exaltadas. La naturaleza elabora perfectamente las substancias de esta clase.

45. Romero.

(*Rosmarinum officinalis L.*)

En las fiestas de boda y en las grandes solemnidades en mi país, todo invitado, lleva un ramito de romero. Por lo tanto, parecería mal que en una farmacia doméstica faltase esa aromática planta, que es un excelente corroborante del estómago. Preparado y servido en cocimiento, libra al estómago de obstrucciones, devuelve el apetito y normaliza la digestión.

¿Queréis tener en la mesa un vaso de medicina, de un excelente remedio para vuestros dolores? Llenadlo de cocimiento de romero, y tomad mañana, tarde y noche dos ó cuatro cucharadas. El estómago encuentra en seguida alivio; es decir, recobra su libertad.

El vino de romero, tomado en pequeñas cantidades, ha dado favorables resultados en las enfermedades del corazón. Posee una acción calmante, y provoca, en la hidropesía del corazón, una secreción abundante por las vías urinarias. Presta los mismos servicios en la hidropesía en general.

En cada una de estas enfermedades se toma por mañana y noche tres ó cuatro cucharadas ó un vaso pequeño de este brebaje agradable, al que os acostumbraréis en seguida.

La preparación del vino de romero es muy sencilla: se corta un puñado de romero en pedazos pequeños y se echa en una botella llena de vino añejo (el vino blanco es el mejor). Al cabo de medio día se puede servir el vino de romero, colándolo antes cuidadosamente.

Las mismas hojas se pueden emplear para una segunda operación.

46. Ruda.

(*Ruta graveolens L.*)

La ruda fétida ó hedionda es poco conocida; quiero decir que se ignoran sus virtudes medicinales. La plantas nos hablan por su olor. Así, pues, la ruda nos prueba claramente por su olor penetrante la buena voluntad que tiene de curar á los hombres, para quienes ha sido creada, y de calmar sus diversos padecimientos, como si cada hoja de esta planta fuese un pequeño remedio. ¡Si comprendiésemos este lenguaje!

La ruda es, en todas sus aplicaciones, un tónico analéptico; es decir, que reanima y fortalece. Mascad solamente una hoja, y notaréis en seguida esta acción sobre la lengua, y que su aroma deleita y perfuma la boca, como el incienso una habitación.

La infusión de ruda manifiesta sus virtudes excelentes en las congestiones (afluencia de sangre á la

cabeza); la pesadez de la cabeza, los aturdimientos, los vértigos, como también en las dificultades de la respiración, en las palpitaciones del corazón, obstrucciones intestinales, en todas las indisposiciones que provienen de la debilidad del organismo general ó de un órgano particular. Recomiendo este cocimiento particularmente, á las personas predispuestas á estas enfermedades, calambres, histerismo, etc.

Si maceráis la ruda en alcohol, podréis, en los casos indicados, en vez de cocimiento, tomar cada día dos veces (lo más), diez ó doce gotas de extracto de ruda en un terrón de azúcar.

El aceite de ruda se toma de la misma manera. He aquí cómo se prepara: se secan las hojas de ruda, después se aplastan, se colocan en una vasija de cristal, se rocían de aceite refinado y se deja expuesto al calor durante bastante tiempo. Más tarde se decanta el contenido y se emplea por gotas y como dejamos dicho.

47. Salvado.

A.—El mundo sigue á menudo una conducta poco razonada. Para señalar un ejemplo, citaré la manera de utilizar el salvado. En los campos, los aldeanos echan el salvado á los cerdos, y sin embargo el salvado contiene más substancias nutritivas que la harina misma. La madre de familia que conserve el salvado, este producto substancial y terapéutico, para consumo de sus niños enfermos, obrará cuerda y prudentemente. A las personas débiles, á los convalecientes y á los niños, nada les gusta tanto como

los alimentos fáciles de digerir. Pues bien; nada más digestivo para la naturaleza más delicada, que una infusión de salvado, que es la esencia misma del grano (1).

Tomad salvado, trigo y centeno, y haced cocer este compuesto, por espacio de tres cuartos de hora. Después exprimid el salvado, mezclad miel en el cocimiento y volved á cocerlo una vez más durante un cuarto de hora. Ya está dispuesta la bebida, y el enfermo deberá tomarla dos ó tres veces por día, un cuarto de litro cada vez.

El pan blanco, mojado en esta infusión dulce, tiene muy buen sabor. No conozco bebida más saludable para los niños y ancianos, que la reciben siempre con reconocimiento. Tratemos de ser siempre sencillos, morigerados y naturales, y con la ayuda de Dios tocaremos los beneficios.

B.—Al hablar del salvado, digamos dos palabras del pan de salvado. ¿Cómo se prepara y para qué sirve?

Se hace moler en el molino el salvado y el trigo. Es cierto que á los molineros no les gusta hacer esto, porque tienen varias razones, que se adivinan fácilmente; convendrá, por lo tanto, examinar siempre el género que se recibe (2).

(1) Esto no debe extrañar á nadie; se sabe ó debe saberse que las mondaduras de las peras, de las manzanas, etc., encierran más substancias que la pulpa de las frutas. El vinagre, según se fabrica de la corteza ó de la parte carnosa, es un argumento á favor de mi afirmación.

(2) Los que hacen gran consumo de pan de salvado podrán procurarse una máquina de moler, para no ser engañados por los molineros. Conozco un profesor del Tirol que padecía bastante del es-

Se toman uno ó varios kilos de salvado (según el número de personas para quienes hay que cocerlo); se amasa con agua bien caliente y se deja reposar la pasta durante la noche en un sitio templado, sin añadirle jamás sal, ni levadura ni otro ingrediente. Al día siguiente se hacen panecillos oblongos, que se meten en el horno á la temperatura acostumbrada para el pan ordinario. A la hora y cuarto ú hora y media se retira del fuego para meterlo inmediatamente en agua hirviendo, donde se deja hasta su completa saturación. Después se vuelve á meter en el horno durante un corto rato, con objeto de que se seque. Esta última operación me la ha enseñado un prior de trapenses que la había practicado largo tiempo y de diferentes maneras; había acabado por afirmar que este método era el mejor, atendiendo á que de esta manera se extrae toda la substancia nutritiva del salvado, y sobre todo la substancia azucarada.

Conozco varios individuos que comían con predilección el pan de salvado, y que lo continúan comiendo porque les da resultados excelentes en las obstrucciones intestinales, en las digestiones difíciles y las hemorroides.

He conocido otros que al primer bocado encontraban el pan insípido, y después lo buscaban con interés y lo comían con pasión.

tómago; digería con muchísimo trabajo los alimentos, y acabó por quedarse en un estado lamentable de debilidad. Se le aconsejó un día el pan de salvado. Compró una máquina en Viena y la hizo funcionar él mismo, mientras su mujer cocía el pan. Se restableció bien pronto, y su estómago con él; tanto, que desde entonces digería sin dificultad toda clase de alimentos.

El pan de salvado, una vez cocido, se conserva en lugar fresco. Si la corteza se endurece, se puede envolver en un lienzo húmedo.

48. Salvia.

(*Salvia officinalis L.*)

Ningún propietario olvidará en su jardín el cultivo de la salvia; es una agradable planta. Muchas veces he notado que los paseantes toman una hoja para frotarse los dientes ennegrecidos. Esto indica que la salvia posee una virtud detergente.

Las llagas antiguas y que supuran, lavadas con un cocimiento de salvia, mejoran notablemente.

El cocimiento de salvia hace desaparecer los infartos de la garganta, del paladar y del estómago.

La salvia, mezclada con agua y vino, purifica el hígado y los riñones.

El efecto es más notable si se tiene cuidado de añadir á la salvia una porción igual de ajenjo, y de preparar la mezcla en forma de infusión.

El polvo de salvia, mezclado con los alimentos, como se hace con la pimienta, el azúcar y la canela, causa los mismos efectos que el té en las enfermedades mencionadas.

49. Sándalo.

El sándalo es un polvo encarnado que se emplea mucho en la tintorería. Se puede comprar en las farmacias. Mezclo siempre este inofensivo medicamento con el cocimiento de muérdago, á la dosis de dos pequeñas cantidades (lo que puede tomarse

con dos dedos) sobre una cucharada de hojas de muérdago: de esta manera se refuerza la eficacia de este último medicamento.

50. Saúco.

(Sambucus nigra L.)

Antiguamente el árbol del saúco se encontraba plantado junto á las casas. En nuestros días se hace menos caso de él, sin embargo, deberá encontrarse siempre cerca de nosotros, atendiendo á que todo en él es de utilidad para la salud: las hojas, las flores, las bayas, la corteza y las raíces.

En la primavera, con la naturaleza en buen estado, el cuerpo tiende á desembarazarse de muchos elementos que durante el invierno se acumulan. ¿Quién no conoce esas indisposiciones, esas enfermedades, como las diarreas, las erupciones, los cólicos, etc.?

Pues bien. ¿Queréis en la primavera purificar los humores y la sangre, evacuar de una manera fácil y natural los elementos morbosos? Tomad seis ú ocho hojas de saúco, cortadlas, picadlas como el tabaco y haced las hervir mucho unos diez minutos. Todas las mañanas, una hora antes del desayuno, tomad una taza de esta infusión mientras dure esa cura primaveral.

Este sencillo cocimiento depurativo limpia la máquina del cuerpo humano de una manera excelente, y reemplaza, en casa de los pobres, á las píldoras y las hierbas alpestres que circulan en nuestros días

dentro de elegantes y delicados frascos, y que producen efectos muy extraños.

No solamente en la primavera, sino en cualquiera estación, se puede hacer esta cura.

Las hojas secas producen igualmente un cocimiento resolutivo y depurativo.

¿Quién no ha comido pastel aderezado con flores de saúco? Mucha gente pretende que esta clase de tartas preservan de la fiebre.

Conozco un sitio en que es endémica la fiebre. En este lugar, al llegar la primavera, se ven las mesas de todas las casas llenas de tartas de saúco, pasteles febrífugos. Yo no he querido examinar, de una manera crítica, esta costumbre. Esas gentes sencillas pueden conservar sus creencias, porque el manjar es higiénico.

Nadie duda de que la flor del saúco es igualmente depurativa, y sería conveniente que cada farmacia doméstica contuviese una caja de estas flores secas. El invierno es largo, y puede hacer falta este remedio resolutivo y sudorífico, que da siempre tan buenos resultados.

En los individuos amenazados de hidropesía, la raíz de saúco, preparada en forma de cocimiento, disminuye la serosidad de tal modo, que este inofensivo medicamento difícilmente puede ser sustituído.

Las bayas del saúco, que se cuecen en otoño y se toman en forma de *rob* (mermelada ó compota), eran muy apreciadas por los antiguos por su virtud hematocatártica (depurativa ó propia para purificar la sangre).

Mi difunta madre se hacía todos los años, durante dos ó tres semanas, una cura de saúco. He aquí la

razón principal de por qué nuestros antepasados de hace cincuenta años, plantaban siempre algunos arbustos de saúco delante de sus casas. En nuestros días, las grandes familias pagan á precio de oro una cura cualquiera, mientras que nuestros padres y nuestros abuelos se contentaban con la cura del saúco, que les costaba muy poco y les producía excelentes resultados.

Hace algunos años que me hallaba en una comarca campestre de Austria, y con gran regocijo mío encontré en boga el saúco. «Sí, me dijo un viejo campesino; nosotros no dejamos perder una baya siquiera de este arbolillo.» ¡Cuán bien pensaba aquel sencillo aldeano! Los pájaros mismos, antes de emprender su peregrinación de Otoño, buscan por todas partes los saúcos para purificar la sangre y fortalecer la naturaleza, como preparación de su largo viaje. ¿No es lamentable que el hombre, á fuerza de ciencia y progreso, no escuche ese instinto natural, el sentido de la higiene?

Las bayas del saúco en dulce con azúcar, ó, lo que es mejor, con miel, son en invierno de gran utilidad para las personas que hacen poco ejercicio y están condenadas á la vida sedentaria y pacífica. Una cucharada de esta confitura, disuelta en un vaso de agua, constituye el mejor brebaje refrigerante, limpia el estómago, evacua la orina y obra favorablemente en los riñones.

Muchos campesinos ponen á secar las bayas que, ya en mermelada, ya en infusión, son útiles para combatir las diarreas violentas. El mismo efecto se obtiene comiendo las bayas secas.

El desuso en que ha caído este amigo fiel de las

familias, es consecuencia de haber olvidado sus servicios. ¡Ojalá que mis palabras le devuelvan su puesto!

51. Simiente de alholva.

(*Trigonella fœnum græcum L.*)

Con los granos de esta simiente se obtiene un polvo que ya conocen los que han hecho uso de mi cura de agua, y que estiman y utilizan á menudo. Nada hay que temer de él: el polvo de alholva es completamente inofensivo.

Administrado en forma de té, ejerce acción refrescante en las fiebres agudas.

En las enfermedades de la garganta, acompañadas de ardor violento, la infusión de simiente de alholva sirve de gargarismo. Con una cucharadita de este polvo hay bastante para una taza regular de tisana, para tomarla á cucharadas de hora en hora, ó bien para hacer gárgaras.

En cuanto á su uso externo, no conozco remedio mejor para la resolución de tumores y de abscesos. Obra lentamente, sin producir dolor, y hasta la total desaparición de la última partícula de pus. Como con la simiente de lino, se hace con ésta una papilla oleosa, que se extiende en pedazos pequeños de lienzo á la manera de cataplasmas.

En las úlceras de los pies y de las piernas, esta clase de tópicos hace desaparecer la inflamación de los bordes de la úlcera, impiden la formación de putrílagos y aun la infección purulenta. Llamo particularmente la atención de los que padecen de úlce-

ras en los miembros inferiores, acerca de esta última aplicación de la alholva. Esta simiente se encuentra en las farmacias.

52. Simiente de lino.

Las cataplasmas de simiente de lino son conocidas y muy usadas. Tienen la misma acción refrigerante, emoliente y resolutiva que la alholva. Yo doy la preferencia á esta última, porque ataca al enemigo con más fuerza y más energía.

53. Sopa de salud.

Cuando sea conocida esta sopa, que llamamos también sopa higiénica, estoy seguro de que hará felices á muchos desgraciados. No es recomendable solamente por sus elementos en extremo nutritivos, sino también por su baratura y facilidad de preparación.

Un hombre de buena posición social que conocía esta sopa, compró en casa de un aldeano dos grandes panes morenos, hechos, como es sabido, con harina de centeno, tan completamente molido, que se le extrae toda substancia nutritiva y deja muy poco salvado. Hizo migar los dos panes, echando las migas en una sartén, puso ésta en el hornillo hasta que el pan estuvo seco y endurecido, y entonces lo machacó en un mortero y lo redujo á polvo grueso. ¿Deseaba una sopa substanciosa? Echaba dos ó tres cucharadas en caldo muy caliente, añadiendo un poco de sal y otro poco (muy poco) de especias. Esta

sopa se prepara en dos minutos, tiene buen gusto, es un alimento excelente y apenas produce desarrollo de gases.

En lugar del caldo, este señor se servía á menudo de la leche caliente. Siguiendo este método, está hecho todo en dos minutos. La segunda sopa tiene sobre la primera la ventaja de que la leche encierra más substancias nutritivas.

Si no tenía caldo ni leche, desleía la harina en agua hirviendo. En este caso añadía manteca de vacas y especias. Esta sopa no es menos substanciosa, y merece igualmente el nombre de sopa de salud.

Un día de la semana en que se celebra la fiesta del pueblo, el mismo señor entró en una casa en que acababan de cocer pan de espelta. La espelta es un trigo rojo, que da una harina muy blanca; los campesinos lo muelen como el centeno. Se procuró dos panes, y procedió como con el pan de centeno. Mezcló el polvo obtenido de un pan con el del otro, y tuvo de este modo materiales para hacer seis clases de sopa higiénica, distintas por la substancia y grado de alimentación. Con esta variedad nos evita la repugnancia.

Esta sopa conviene mucho á los niños muy débiles, porque es de fácil digestión, nutre bien y no desarrolla gases. También se recomienda á la juventud amenazada por la anemia ó víctima de ella. Es buena asimismo para los enfermos, á cuya agostada naturaleza lleva elementos nutritivos. Y es útil, por último, en la vejez, cuando falta la dentadura y no es posible mascar bien los alimentos.

Todas las familias deberían consumir sopa higié-

nica. Hace tiempo que la recomendé á un alto funcionario, que después me ha dicho que no existe sopa más sana ni substanciosa.

54. Tilo.

(*Tilia grandifolia et parvifolia Ehrh.*)

Ya no recogen las flores de tilo más que las gentes chapadas á la antigua. Hacen muy bien en conservar hacia esas flores la estimación de que gozaron en otro tiempo, y les aconsejo que perseveren en su conducta.

La infusión de flores de tilo, como la de saúco, es la mejor tisana diaforética (sudorífica). Parecerá extraña mi opinión, pero no puedo aprobar el singular procedimiento empleado frecuentemente con objeto de provocar la transpiración, que, por decirlo así, se saca á viva fuerza del cuerpo, á fuerza de tormento. En vez de baños de vapor, que provocan ó reemplazan la transpiración, prefiero hacer uso de las flores de tilo en forma de tisana. Esta tiene notable eficacia contra el catarro crónico, las obstrucciones pulmonares y las de los riñones, que ocasionan perturbaciones intestinales.

En vez de flores de tilo también empleo frecuentemente el hipéricon, con ó sin hierba de San Juan. (Véase *Hipéricon.*)

55. Trébol.

(*Menyanthes trifoliata L.*)

El trébol es planta que crece generalmente en las márgenes de los arroyos y de los ríos. Allí donde hay un remanso, brota el trébol; de ahí su nombre

de trébol de los pantanos ó trébol de agua. Tiene tres hojas, y es muy amargo.

Con esta planta se prepara una excelente infusión estomacal, que facilita la digestión y la secreción de buenos jugos gástricos.

Macerado en aguardiente, produce lo que se ha llamado espíritu amargo *(bittern Geist)*, que se emplea en los mismos casos.

56. Tusílago.

(*Tussilago pe'asitis et farfara.*)

El Creador ha hecho brotar en la superficie de la tierra tal número de plantas, al parecer inútiles, que se experimenta cierto placer en desdeñarlas. Este es el destino del tusílago, reputado generalmente por mala hierba; pero el que la conoce, la estima y la trata como amiga.

Hay dos clases de tusílago; la sombrerera ó tusílago frío, híbrido, y la fárfara, ó tusílago común.

Tomado en infusión es un remedio pectoral excelente: limpia el pecho, descarga los pulmones, calma la tos y alivia el asma, especialmente cuando hay predisposición á la tisis. Pueden aplicarse las hojas de tusílago al pecho, bien directamente, bien entre dos lienzos; en este caso atraen hacia fuera el calor del cuerpo, detienen la astenia (postración) y ahuyentan las fiebres. También ejercen favorable influencia sobre las úlceras que supuran, disipando la inflamación y el enrojecimiento y eliminando los elementos morbosos.

Esta misma acción se observa aplicando estas hojas en las úlceras de los pies, cuyos bordes son de

un azul negruzco; y cuando la aplicación es constante, llega el efecto hasta su completa curación. Lo mismo puede decirse de la erisipela y otras enfermedades análogas.

Las hojas de tusílago desecadas á la sombra y pulverizadas luego, pueden administrarse al interior tomando para cada dosis, una ó dos veces, lo que cabe en la punta de un cuchillo y repitiendo una ó dos veces al día esta misma dosis. También se puede mezclar este mismo polvo en los alimentos.

57. Valeriana.

(*Valeriana officinalis L.*)

La valeriana tiene algo de particular, y esto nos lo enseñan los gatos, á los cuales hace rodar como atontados.

Sólo se utiliza la raíz de la valeriana; se la corta en pedacitos para el cocimiento, ó bien se reduce á polvo. En ambos casos no se toma sino en pequeñas porciones.

La raíz de la valeriana alivia las jaquecas y quita los dolores espasmódicos, lo mismo que la ruda. Su eficacia contra ambas afecciones se debe á que elimina los gases que son causa de aquéllas.

58. Violeta.

(*Viola odorata L.*)

Es inútil hacer el elogio de esta planta que, desde el principio de la Primavera, nos encanta tanto con su suave perfume como por su modestia. Se arrastra por el suelo y se oculta entre el follaje más

espeso, pero se hace buscar y estimar de todos y está llamada á llenar con su aroma nuestra farmacia doméstica.

Es frecuente que los niños padezcan una tos muy fuerte, la coqueluche, durante la primavera, á consecuencia de los frecuentes cambios de temperatura. La madre cuidadosa de la salud de sus hijos debe cocer entonces un puñado de hojas de violeta, verdes ó secas, en un cuarto de litro de agua, y dará al niño enfermo, de dos en dos ó de tres en tres horas, dos ó tres cucharadas de este cocimiento. También se pueden usar con este objeto las raíces de la planta, tomándose el trabajo de machacarlas antes de cocerlas. Los adultos curan de la coqueluche inveterada tomando tres veces al día una taza de esta tisana.

Los tísicos se sirven de ella para suavizar la tos y ayudar la expectoración. Es una verdadera medicina, de la que hay que tomar tres á cinco cucharadas cada dos á tres horas.

Esta misma tisana sirve contra las jaquecas y las congestiones pequeñas, que el vulgo designa con el nombre de *arrebatos*. Al mismo tiempo, se empapa en la tisana un lienzo y se pone sobre la frente, ó bien se lava con ella la cabeza, sobre todo el occipucio. He visto casos en los que el alivio y el sueño no tardaron en presentarse.

En las hinchazones del cuello, la infusión de violetas es un gargarismo probado; simultáneamente se aplica una faja ó lienzo impregnado de la infusión (no de agua sola), y se arrolla al cuello.

Si hay dificultades en la respiración por acumulación de gases y elementos morbosos en el estóma-

go y en los intestinos, se beberá, durante cierto tiempo, dos tazas grandes ó tres pequeñas de la tisana de violetas todos los días.

Las hojas de violeta, machacadas y aplicadas en forma de cataplasma, refrescan y disuelven los tumores inflamatorios. Un cocimiento de estas hojas, hecho con vinagre, sirve, en forma de compresa, para curar la gota.

Regocijáos con el color y el perfume de la violeta, pero conservad también una pequeña provisión de esta planta medicinal en vuestra farmacia de familia, á fin de que deleite al enfermo, aun fuera de la época en que florece.

59. Yezgo.

(*Sambucus ebulus L.*)

En los linderos de los bosques, sobre todo en aquellos que se acaban de explotar y talar, se encuentran arbolillos de un metro próximamente de elevación, cubiertos en la primavera de grandes flores blancas en umbela, y en el otoño de ramilletes magníficos y brillantes. Es el yezgo, el pequeño saúco, el saúco de los bosques. Las bayas son más pequeñas que las del saúco doméstico. El yezgo crece en más abundancia y es menos delicado que su congénere de nuestros jardines.

Una infusión de raíces de yezgo evacua con eficacia maravillosa la serosidad en los hidrópicos, y limpia los riñones. Conozco muchos casos en que ha sido curada radicalmente por este procedimiento la hidropesía bastante adelantada.

El yezgo obra igualmente en las enfermedades del bajo vientre que provienen de humores viciados; evacua estos humores por las vías urinarias.

La infusión preparada con el polvo del yezgo produce los mismos resultados. La cantidad que pueda tomarse con dos dedos es bastante para una taza, que se toma en dos veces y á distintas horas del día.

La recolección de las raíces del yezgo se hace hacia fines del otoño; se secan al aire y se conservan, lo mismo que el polvo que se obtiene, en las farmacias domésticas.

APÉNDICE

—

INVENTARIO DE UN BOTIQUÍN DE FAMILIA

1. *Tinturas* de ajenjo, arnica, achicoria, nebrina, genciana, arándanos, romero.

2. *Infusiones* de ajenjo, malvavisco, angélica, anserina, asperilla, gordolobo, manzanilla, centáurea, achicoria, corteza de roble, eufrasia, registro-regulador, fresa, nebrina, escaramujo, muérdago, yezgo, malvas, trébol, menta, hierba de San Juan, hipéricon, ortiga, llantén, cola de caballo, hierba de San Pablo (prímula), endrina, pulmonaria, salvia, saúco, tilo, tusílago, valeriana, violeta.

3. *Polvos* de ajenjo, acíbar, alumbre, angélica, carbón, tiza ó yeso, eufrasia, hinojo; simientes de lino y de alhova; yezgo, menta, hueso, sándalo, tusílago, valeriana.

4. *Aceites* de almendras, anís, alcanfor, hinojo, nebrina, clavillo, espliego, oliva, ruda.

FIN DE LA PRIMERA Y SEGUNDA PARTES

INDICE

Páginas.

PRIMERA PARTE

APLICACIONES DEL AGUA

Páginas.

SEGUNDA PARTE

FARMACIA



OBRAS DEL MISMO AUTOR

MI CURA DE AGUA

TERCERA PARTE

ENFERMEDADES

Versión castellana.—Un tomo en 8.°, 3 pesetas.

VIVID ASÍ

Avisos y consejos prácticos para vivir en buena salud y curarse todas las enfermedades.

VERSIÓN CASTELLANA

